

---

# Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort zur deutschen Ausgabe	5
<b>Erkältungen, Heuschnupfen und Grippe</b>	<b>9</b>
Vorwort zur 7. Auflage	10
Vorwort zur 4. Auflage	11
Aus den Vorworten der 1. und 2. Auflage	12
<b>Abschnitt 1 – Erkältungen</b>	<b>14</b>
1. Erkältungen	14
2. Erkältungen bekommen	18
3. Erkältungen vorbeugen	22
4. Erkältungen heilen	24
5. Behandlung akuter Erkältungen	28
6. Behandlung von chronischen Erkältungen und Erkältungsanfälligkeit	33
7. Nasenpolypen	37
8. Heuschnupfen	39
<b>Abschnitt 2 – Grippe</b>	<b>41</b>
1. Beschreibung der Grippe	41
2. Behandlung der Grippe	44
<b>Abschnitt 3 – Materia medica</b>	<b>48</b>
<b>Index 1 – Homöopathische Arzneien</b>	<b>56</b>
<b>Index 2 – Stichworte</b>	<b>57</b>

## Einführung zur deutschen Ausgabe

*Der Wert eines Heilverfahrens und die Tüchtigkeit eines Arztes  
zeigen sich vor allem in kleinen Dingen.*

J.H. Clarke

Jeder homöopathische Praktiker macht immer wieder die Erfahrung, dass gerade die ‚Bagatellerkrankungen‘ aus dem Bereich der saisonalen Erkältungen ungemein lästig und hartnäckig sein können und zugleich homöopathisch häufig alles andere als leicht zu behandeln sind: Sie stellen keine schwere Pathologie dar, weisen in der Regel kaum individuelle Symptome auf und bringen doch für den Kranken eine erhebliche Beeinträchtigung des allgemeinen Wohlbefindens mit dem entsprechenden Bedürfnis nach Abhilfe mit sich. Angesichts oftmals frustrierender Behandlungsergebnisse flüchtet man sich als Behandler nicht selten nur zu gern in eine Vermeidungshaltung und sucht diese mit dem Argument der fehlenden Behandlungsbedürftigkeit der Erkrankung auch und gerade im Hinblick auf die chronische Kur zu legitimieren.

Genau dieses Dilemma ist der Ausgangspunkt des vorliegenden therapeutischen Leitfadens *Erkältungen, Heuschnupfen und Grippe* des englischen Homöopathen John Henry Clarke (1853-1931), der sowohl für Laien als auch für homöopathisch tätige Therapeuten gedacht ist. Für Clarke sind Erkältungen nicht nur behandlungswürdig, sondern auch homöopathisch behandelbar – anderslautende Ausflüchte will er nicht gelten lassen:

„Kleine Erkrankungen verdienen die gleiche Beachtung wie die schweren: Denn auch, wenn sie nicht das Leben selbst bedrohen sollten, zerstören sie doch all seine Annehmlichkeiten; außerdem kommen sie viel häufiger vor als die anderen. Der Arzt, der vorgibt, die banalen Krankheiten zu verachten, verdeckt gewöhnlich (ob wissentlich oder nicht) lediglich seinen eigenen Mangel an Fertigkeit und Wissen.“

Clarke's *Erkältungen, Heuschnupfen und Grippe*, das bereits zu Lebzeiten des Autors sieben Auflagen erlebte, erhebt den Anspruch, diesem Übelstand abzuhelpen und eine wirkungsvolle Hilfe bei der Prävention und homöopathischen Behandlung von Erkältungskrankheiten zu sein.

Im Gegensatz zu den üblichen Erkältungsratgebern, die aus einer Zusammenstellung verschiedener Quellen bestehen, gibt Clarke in diesem Werk ausschließlich die eigenen Erfahrungen aus seiner langjährigen Praxis wieder. Das macht dieses Werk für den Anwender ebenso schlüssig wie alltagstauglich.

Neben den Anweisungen zur arzneilichen Behandlung erhält der Leser eine Vielzahl an Verhaltensmaßregeln und Hausmitteln zur Vorbeugung bzw. Heilung von Erkältungen. Wenngleich auch einige davon zunächst recht altertümlich anmuten – wie zum Beispiel die „Nachtmütze“ –, können sie doch auch in der heutigen Zeit nützlich sein.

Auswahl und Darstellung der in Frage kommenden Arzneien sind übersichtlich und klar gegliedert nach akuten und chronischen Zuständen. Clarke betont jedoch ausdrücklich, dass diese Auswahl natürlich nicht jeden Fall abdecken kann und eine individuelle Betrachtungsweise weder ersetzen kann noch soll.

Ungewöhnlich für die heutige Zeit muten die Darreichungsempfehlungen an: Clarke arbeitet – wie viele Homöopathen in der zweiten Hälfte des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts – zumeist mit tiefen Potenzen und häufigen Arzneigaben, vor allem bei chronischen Fällen.

Clarke war ein überaus eigenwilliger Charakter, wie sein kritischer und teilweise spöttischer Schreibstil erkennen lässt. Er war sehr von der Homöopathie und seiner Arbeit überzeugt, erkannte aber auch Fehleinschätzungen an und war stets bereit dazuzulernen. Er verwendete enorm viel Zeit in die Erstellung seiner *Practical Materia Medica*. Selbst die Fahrten zu seinen Patientenbesuchen nutzte er zur Arbeit an seinen Aufzeichnungen und ließ seine Kutsche zu einem mobilen Büro umfunktionieren.

Clarke, J. Compton Burnett, Thomas Cooper und Thomas Skinner bildeten den legendären „Cooper Club“ und waren die treibende Kraft für die Entwicklung der Homöopathie in England. Während ihrer regelmäßigen Essen und tauschten sie sich über ihre Arbeit und Erkenntnisse aus. Clarke machte während dieser Treffen fleißig Notizen, die er in sein großes Werk *A Dictionary of Practical Materia Medica* einfließen ließ.

Weniger bekannt ist das *Clinical Repertory*, das seine *Practical Materia Medica* ergänzt. Weitere, in die deutsche Sprache übersetzte Werke von Clarke sind *Die homöopathische Verschreibung*, *Die Heilung von Tumoren durch Arzneimittel* sowie *Dr. Skinners Hauptcharakteristika der Materia Medica und Radium als innerliches Mittel*.

Daneben existieren viele in Deutschland unbekannte Schriften mit Organ- bzw. Krankheitsbezug, so zum Beispiel *Indigestion: Its Causes and Cure*, *Whooping Cough*, *Rheumatism* und *Sciatica*. Eines der letzten Werke von Clarke ist *Constitutional Medicine*, in dem er die Konstitutionslehre nach Grauvogl erläutert. Dies macht deut-

lich, dass Clarke neben der genauen Erforschung der Wirkung von Arzneien auf bestimmte Organe bzw. Erkrankungen zugleich die Behandlung der Konstitution des Menschen als grundlegend ansieht. Dieser Ansatz fließt auch in das vorliegende Werk ein.

Während die erste Auflage von Clarkes *Colds* ausschließlich Erkältungen berücksichtigte, kamen in den späteren Auflagen Kapitel über Polypen, Heuschnupfen und Grippe hinzu.

Grundlage der deutschen Übersetzung ist eine späte englische Ausgabe von 1928. Im Vergleich zu den früheren Ausgaben finden sich einige Arzneien neu aufgenommen (*Chromium Kali Sulphuratum*, *Influenzinum*, *Eupatorium perfoliatum*), andere hingegen, zum Beispiel *Psorinum*, wurden gestrichen. Dies zeigt an, dass Clarke stets darum bemüht war, sein Werk auf den Stand der aktuellen Erfahrung zu bringen.

Der Abschnitt über die Erkältungen ist mit Abstand der umfangreichste. Clarke begnügt sich nicht damit, homöopathische Indikationen zu liefern, sondern beschäftigt sich zunächst ausführlich mit dem Phänomen des ‚Sich-Erkältens‘ und der Erkältungsneigung und leitet daraus eine ganze Reihe präventiver Maßnahmen ab. Im Hinblick auf die homöopathische Behandlung unterscheidet Clarke klar zwischen akuter Intervention zur Linderung der Beschwerden bzw. Abkürzung des Leidens und der konstitutionellen Behandlung chronischer Erkältungsanfälligkeit; beiden Behandlungsansätzen widmet er ein eigenes Kapitel.

Daran schließen sich die Ausführungen zur homöopathischen Behandlung von Nasenpolypen, Heuschnupfen und Grippe an.

Zur Angabe der Potenzen benutzt Clarke ein \* für D-Potenzen (z.B. 3\*) und No für C-Potenzen (z.B. No 3). Um Missverständnissen vorzubeugen, wurde dies in die heute übliche Schreibweise geändert.

Den Schluß des Werkes bildet eine kurzgefasste *Materia medica* der bei der Behandlung von Erkältungen, Heuschnupfen und Grippe wichtigsten homöopathischen Heilmittel.

Ein zweigeteilter Index, der sämtliche Arznei-Nennungen erfasst sowie die wichtigsten Stichworte verschlagwortet, rundet das Werk ab.

Die Originalfußnoten von John H. Clarke wurden durch eine Hochzahl gekennzeichnet, Fußnoten mit Anmerkungen zur Übersetzung durch einen hochgestellten Stern.

Gießen, im September 2011

Silke Schäfer

## 1.5 Behandlung akuter Erkältungen

Die medizinische Behandlung der Erkältungen gliedert sich naturgemäß in drei Teile, nämlich die Behandlung des *akuten Anfalls*, die Behandlung des *chronischen Zustandes* und die Behandlung der *konstitutionellen Erkältungsveranlagung*.

**ERKÄLTUNGEN IM AKUTEN STADIUM** – Unter den Arzneien für Erkältungen im Anfangsstadium ragen zwei unter allen anderen hervor – *Camphora* und *Aconitum*. Keine Arznei hat mehr Menschen zur Homöopathie bekehrt als *Aconitum*, und seine wunderbare Fähigkeit, die Folgen eines Kälteeinflusses zu verscheuchen, gehört zu seinen eindrucksvollsten Eigenschaften. Bei einem gewissen Anteil an Patienten hat *Camphora* eine ebenso ausgeprägte Wirkung; allerdings hat *Camphora* keinen so breiten Wirkungsbereich wie ihre Schwesterarznei. Dennoch darf *Camphora* nicht vernachlässigt werden. Der Frost von *Camphora* ist ausgeprägter als der von *Aconitum*; und wenn ein Globulus (eines von den großen Globuli, die von den homöopathischen Apothekern in zugestöpselten Flaschen verkauft werden) von dem Moment an, an dem die Erkältung bemerkt wird, alle fünfzehn Minuten eingenommen wird, und dies während ein paar Stunden, bis eine Reaktion eintritt, fortgesetzt wird, wird die Erkältung fast immer gebannt sein. Später wird *Camphora*, wenn es sich auch vielleicht als nützlich erweisen könnte, nicht mit solcher Wahrscheinlichkeit hilfreich sein, wie dies bei *Aconitum* der Fall ist. *Aconitum*<sup>1</sup> kann während der ersten fünf oder sechs Stunden stündlich genommen werden, ein Tropfen oder Globulus, und später alle zwei Stunden. Dies kann für 48 Stunden beibehalten werden.

Der Gebrauch dieser zwei Arzneien nach Indikation – *Camphora*, wenn die Erkältung zugezogen wird, *Aconitum*, wenn das Stadium vorüber ist – kann als Routineverordnung erfolgen, sofern nicht bestimmte Gründe gegen die Anwendung sprechen. Die große

---

<sup>1</sup> N.B. – Bei der Wahl der Arznei ist es nicht nötig, dass der zu heilende Fall jedes ihrer charakteristischen Symptome aufweist. Es ist ausreichend, dass einige wenige führende Merkmale der Erkältung denen der Arznei entsprechen. Zum Beispiel nahm ein Patient, der an einem gewöhnlichen Fließschnupfen litt, *Mercurius* ein, und am folgenden Tag war die Erkältung verschwunden. Man wird feststellen können, dass für *Mercurius* noch viele andere Symptome niedergeschrieben sind. Dies sind alles Charakteristika der Arznei und werden zu ihrer Wahl führen, wenn sie bei einem Patienten gefunden werden, aber es ist nicht nötig, dass alle vorhanden sind, bevor die Arznei verschrieben wird.

Mehrzahl der Erkältungen wird durch diese beiden Mittel abgekürzt werden. Wenn *Aconitum* Schweiß verursacht, sollte man aufpassen, dass keine neue Erkältung hervorgerufen wird. Ansonsten sind keine speziellen Vorsichtsmaßnahmen zu treffen.

Es ist unnötig Beispiele des Triumphs dieser beiden Arznei anzuführen, da sie fast in jeder Familie im ganzen Land zu finden sind und der Gebrauch von *Aconitum* bei Erkältungen keineswegs auf die homöopathische Praxis beschränkt ist. Die Allopathen haben auf mysteriöse Weise den Wert der Arznei entdeckt und machen regen Gebrauch davon. Viele meiner Patienten kupieren regelmäßig ihre Erkältungen mit *Aconitum*, seit sie von mir die Anwendung gelernt haben.

Wenn eine Erkältung länger als zwei Tage dauert, sollte an andere Arzneien gedacht werden. Unter ihnen nehmen *Gelsemium*, *Mercurius*, *Arsenicum*, *Nux vomica*, *Pulsatilla*, *Sanguinaria*, *Cepa* und *Natrium muriaticum* den ersten Rang ein und werden gemäß der Übereinstimmung der Symptome, die sie beim Gesunden erzeugt haben, und der Symptome der Erkältung, verordnet.

Manchmal verlangt das Fieber, das einem Frost folgt, nicht nach *Aconitum*, und dann ist im Allgemeinen *Gelsemium* erfolgreich. Die Symptome, die nach *Gelsemium* rufen, sind: Frost, der den Rücken hochkriecht, Völlegefühl im Kopf; Hitze des Gesichts, Pulsieren der Arterien im Nacken, heiße trockene Hände, das Gefühl von Schläfrigkeit und Benommenheit. Die Ruhelosigkeit ist weniger ausgeprägt als die von *Aconitum*, klingt oft ohne Schweiß ab und kommt dann wieder („remittierend“ wird sie genannt). Die Frostigkeit wird oft von einem profusen Harnfluss begleitet, der den Kopf erleichtert. Gleichzeitig kommt es zu Niesen, einem Völlegefühl an der Nasenwurzel und einer klaren, wässrigen Absonderung aus Nase und Augen. Dosierung: D3, ein Tropfen oder ein Globulus stündlich.

Wenn die Nasenabsonderung dünn und wundmachend ist und von einem heißen, brennenden Gefühl in Nase und Augen begleitet wird, ist *Arsenicum* die passende Arznei; sind zusätzlich noch brennender Durst, eine rote Zunge, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Ängstlichkeit und Erschöpfung vorhanden, wobei alle diese Symptome durch Wärme Besserung erfahren, ist die Indikation noch stärker. Die Arznei sollte in der 3. Dilution gegeben werden, zwei Tropfen (oder zwei Globuli) stündlich oder alle zwei Stunden.

**Arsenicum** ist gemeinhin die beste Arznei für den „grippalen Infekt“, der mit großer Erschöpfung und fließenden, wundmachenden, dünnen Absonderungen aus Nase und Augen einhergeht.

**Mercurius** ist in den meisten gewöhnlichen Erkältungen angezeigt, wenn reichlicher Fluss von serösem Schleim aus der Nase besteht, die oft geschwollen und gerötet ist; übelriechendes Nasensekret; schwerer Stirnkopfschmerz; Schwerhörigkeit; Nachtschweiß mit febrilem Frost und Hitze; Knochenschmerzen; Trübsinn und Verlangen nach Einsamkeit; *alle Symptome werden sowohl durch Hitze als auch durch Kälte verstärkt*. Dosierung: C6, zwei Tropfen oder Globuli alle zwei Stunden.

**Hepar sulphuris**: Wenn *Mercurius* angezeigt ist, aber keine Reaktion hervorruft, oder wenn der Patient schon zu viel davon gehabt hat; wenn jeder Hauch von kalter Luft einen neuen Frost oder Kopfschmerzen hervorruft, wobei nur ein Nasenloch betroffen ist und der Kopfschmerz durch Bewegung verschlechtert wird. Dosierung: C6, zwei Tropfen oder Globuli alle zwei Stunden.

**Cepa** (gewonnen aus der roten Zwiebel): Fließschnupfen; Engegefühl an der Nasenwurzel; permanentes Niesen; Rückenschmerzen, und Frost; Melancholie, Ängstlichkeit, Ruhelosigkeit. Symptome schlechter im Zimmer, besser im Freien. Dosierung: C3, zwei Tropfen oder Globuli alle zwei Stunden.

Ein schwerer Fall von Erkältung mit tränenden Augen und fließender Nase bei einer gichtkranken Patientin, die auch unter einer beschwerlichen Hautreizung litt, wurde vollständig durch einige Gaben *Cepa* geheilt. Gewöhnlich gingen ihre Erkältungen, wenn sie zu Beginn des Winters kamen, in eine Bronchitis über, und in diesem Fall waren die Bronchien bereits betroffen, als ich ihr *Cepa* gab, was alles bereinigte.

**Pulsatilla**: Absonderung von gelb-grünem übelriechendem Schleim aus der Nase; Verlust von Appetit und Geschmackssinn; schwerer und eingenommener Kopf, besonders am Abend und im warmen Zimmer, mit Verstopfung der Nase; kein Durst; Weinerlichkeit; Frostigkeit den ganzen Abend lang; *Verbesserung an der frischen Luft*. Dosierung: D3, zwei Tropfen oder Globuli alle zwei Stunden.

**Nux vomica** ist die passende Arznei, wenn die Erkältung „trocken“ und die Nase verstopft ist; die Nase kann auch morgens trocken und abends fließend sein. Die Stirn fühlt sich schwer an. Eine ärgerliche, streitsüchtige Stimmung ist charakteristisch für *Nux vomica*. *Verschlechterung* der Symptome durch geistige Anstrengung; am Morgen; nach dem Ruhen, besonders nach dem Abendessen; durch Bewegung; durch leichte Berührung; an der frischen Luft (hier bildet es einen Gegensatz zu *Pulsatilla*, wie in so vielen Punkten); und bei trockenem Wetter.

**Sanguinaria** oder **Sanguinarium nitricum**: Reichlicher Fließschnupfen; oder trockener Schnupfen, mit stetigem Niesen; dumpfer, heftiger Schmerz an der Nasenwurzel; Geruch von gerösteten Zwiebeln in der Nase; Trockenheit der Lippen; Zunge fühlt sich verbrannt an; Rachen geschwollen und zusammengeschnürt; scharfe Stiche in der Brust; Niedergeschlagenheit und Reizbarkeit. *Verschlechterung: Morgens und abends; durch Licht und Bewegung.* Dosierung von *Sanguinaria*: C1, zwei Tropfen oder Globuli alle zwei Stunden. Von *Sanguinarium nitricum*: 3. Verreibung, ein Gran alle zwei Stunden.

**Natrium muriaticum**: Fließschnupfen bei frostigen Personen; Frost entlang des Rückens; großer Durst; Bläschen auf den Lippen oder Neigung, selbige zu entwickeln; Verstopfung; Druck in der Stirn beim Aufstehen am Morgen; Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Weinerlichkeit. *Verschlechterung der Symptome am Morgen, und periodisch.* Dosierung: 3. Verreibung, zwei Gran alle zwei Stunden; oder C6, zwei Tropfen oder Globuli alle zwei Stunden.

Ich rechne es mir selbst als Ehre an, *Natrium muriaticum* als Erkältungsarznei voran gebracht zu haben. Vor ungefähr 16 Jahren, als Dr. Burnett's Werk über die Arznei erschien, studierte ich sie und war verblüfft über die große Anzahl ihrer Erkältungssymptome. Da ich zu gleicher Zeit selbst eine recht schwere Erkältung hatte, nahm ich einige Dosen der C6 und war äußerst glücklich, meine Erkältung am nächsten Morgen so gut wie geheilt vorzufinden. Bald wiederholte ich die erfreuliche Erfahrung bei mehreren Patienten; dann gab mein Partner, Dr. W. Roche, sie auf meine Empfehlung hin einem seiner Patienten, der an einer schweren Erkältung litt. Dieser Patient erklärte, niemals in seinem Leben so schnell eine Erkältung losgeworden zu sein. Zu dieser Zeit dachte ich, dass der Wirkungsbereich der Arznei so breit sei, dass sie jede Erkältung heilen könnte. Nachfolgende Erfahrungen rechtfertigten dies nicht, bestätigten mich aber in meiner Meinung, dass sie eine der wertvollsten Erkältungsarzneien ist, die wir besitzen. Während ich die Literatur über dieses Arzneimittel studierte, fiel mir auf, dass es übereinstimmend auch von Seiten der Alten Schule empfohlen wird, in Form von Salzbädern oder Salzspülungen, und dass es auch von der Allgemeinheit in Form von gesalzenen oder gepökelten Speisen benutzt wird. Ich werde auf *Natrium muriaticum* als Arzneimittel für chronische Erkältungen und die Erkältungsveranlagung noch einmal eingehen müssen.

**Kalium iodatum** (*Iodid of Potassium*): Reichliche, wässrige Absonderungen aus Augen und Nase; Ansammlung von dickem, zähem Schleim in der Nase; Absonderung von grünlich-schwarzer

oder gelber Substanz von faulem Geruch; Nasenbluten; Absonderung von zersetztem grünlich-rotem Blut. Gefühl von Völle und Spannung an der Nasenwurzel; Schwellung und Rötung der Nase; Völlegefühl in der Nase; mit klopfenden Schmerzen in den Nasenknochen; Pochen und Brennen in den Nasen- und Stirnknochen mit Schwellung; nach Merkurmissbrauch. *Verschlechterung: nachts; in kalter Luft; in der Ruhe; besser durch Bewegung.* Dosierung: C3 oder 30, zwei Tropfen oder Globuli alle zwei Stunden.

Dieses sind die führenden Arzneien, die man zur Heilung der **AKUTEN ERKÄLTUNGEN** braucht.