

## Zusammenfassung

Atemwegsinfekte zählen zu den häufigsten Beratungsanlässen in der Apotheke, insbesondere in der Erkältungssaison. Neben konventionellen OTC-Präparaten wünschen sich viele Ratsuchende zunehmend naturheilkundliche Optionen – insbesondere pflanzliche und homöopathische Arzneimittel.

Diese Fortbildung vermittelt praxisrelevantes Wissen zur evidenzbasierten Selbstmedikation bei banalen Atemwegserkrankungen. Neben epidemiologischen Grundlagen und Abgrenzung zu chemisch-synthetischen Präparaten liegt ein Fokus auf bewährten pflanzlichen und homöopathischen Einzel- und Kombinationsmitteln.

Ein besonderer Schwerpunkt widmet sich dem Thema Nosoden, das sowohl regulatorisch als auch in der praktischen Anwendung differenziert betrachtet wird.

Abschließend steht die Stärkung der Beratungskompetenz im Mittelpunkt: Wie gelingt es, Empfehlungen sicher, indikationsbezogen und zielgruppengerecht im Handverkauf umzusetzen – auch im Umgang mit kritischen Fragen?

## Teaser:

### **Gut beraten durch die Erkältungssaison**

Viele Kundinnen und Kunden suchen bei banalen Atemwegsinfekten nach sanften Alternativen. Diese Schulung bietet fundiertes Wissen zu pflanzlichen und homöopathischen Arzneimitteln – von klassischen Komplexmitteln bis zu Besonderheiten wie Nosoden. Tipps zur Gesprächsführung, Produktauswahl und zum Umgang mit kritischen Fragen runden die praxisorientierte Fortbildung ab.

## Für Schnupfen, Husten, Heiserkeit ... halten wir Homöopathie bereit.



Therapieunterstützung bei Erkältung – Homöopathische  
Arzneimittel im Lichte pharmakologischer und klinischer  
Aspekte

**Dr. rer. nat. Oliver Ploss**

Stand: 06/25



**Heilpraktiker und Apotheker für  
Naturheilverfahren und Homöopathie**

Lehrbeauftragter für Homöopathie und  
Anthroposophie an der Universität Münster  
und Buchautor zu Themen rund um die  
Gesundheit.





Mit freundlicher Unterstützung der  
meta Fackler Arzneimittel GmbH



## Agenda

- Key-Facts, Epidemiologie und Verlauf banaler Atemwegsinfekte
- Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext
  - Abgrenzung zu chemisch-synthetischen OTC-Präparaten
  - Bewährte Einzelsubstanzen
  - Komplexmittel mit Indikationsbezug
- Nosoden: eine Spezialität in der Erkältungstherapie
- Beratungskompetenz stärken: Empfehlungen im HV praxisnah umsetzen
  - Gesprächsführung
  - Produktauswahl
  - Dosierungshinweise
  - Umgang mit kritischen Fragen und Erwartungshaltungen

## Key Facts

-  Erkältungskrankheiten zählen zu den häufigsten Beratungsanlässen in der Apotheke  
→ Etwa 2–5 Infekte pro Jahr sind bei Erwachsenen normal, bei Kindern bis zu 10.
-  Über 80 % aller Atemwegsinfekte verlaufen unkompliziert und selbstlimitierend  
→ Dennoch besteht hoher Beratungsbedarf – besonders zu verträglichen Therapieoptionen.
-  Rund 60 % der Kund:innen wünschen sich natürliche Unterstützung  
→ Pflanzliche und homöopathische Arzneimittel spielen in der Selbstmedikation eine zunehmende Rolle
-  Apotheken sind zentrale Ansprechpartner bei der Auswahl passender Mittel.  
→ Beratungskompetenz entscheidet über Vertrauen, Therapietreue – und Kundenzufriedenheit

## Key Facts - Übersicht wichtiger Virustypen

<b>Rhinoviren</b>	ca. 30–50 %	Nasopharynx: Schnupfen, Halskratzen, milder Husten	häufigster Auslöser der „klassischen“ Erkältung
<b>Coronaviren</b>	ca. 10–15 % (nicht SARS)	obere Atemwege: Schnupfen, trockener Husten	meist milde Verläufe, saisonal aktiv
<b>Adenoviren</b>	ca. 5–10 %	Atemwege, auch Konjunktiven und Magen-Darm-Trakt	konjunktivale Beteiligung möglich
<b>Respiratorisches Synzytial-Virus (RSV)</b>	häufig bei Kleinkindern	untere Atemwege: Bronchiolitis, Husten, Fieber	potenziell schwer bei Säuglingen
<b>Parainfluenzaviren</b>	ca. 5 %	Larynx und Bronchien: Heiserkeit, Krupphusten	v. a. bei Kindern bedeutsam
<b>Influenzaviren</b>	stark saisonal	plötzliches hohes Fieber, Muskel-/Gliederschmerzen	Influenza ≠ banale Erkältung (aber DD)
<b>Enteroviren (z. B. Coxsackie, ECHO)</b>	eher Sommer/Herbst	variabel: Atemwege, teils Magen-Darm-Symptome	ggf. auch Exantheme, Durchfall
<b>Noroviren / Rotaviren</b>	Häufig in Ausbrüchen	Gastrointestinaltrakt: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall	nicht respiratorisch, (Relevanz für Abgrenzung)


## Key Facts – Upper Respiratory Tract Infection (URTI), grippaler Infekt

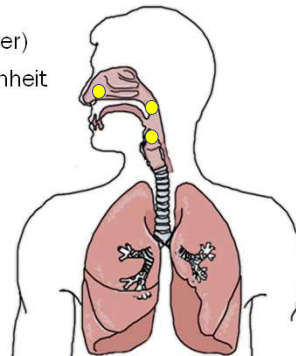
Entzündungen des Hals-, Nasen-, Rachenraumes mit

- Rhinitis (Schnupfen)
- Pharyngitis (Halsschmerzen)
- Laryngitis (Heiserkeit)

Häufige Begleitsymptome

- Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung)
- Otitis media (Mittelohrentzündung, v. a. Kinder)
- Kopf- / Gliederschmerzen bzw. Abgeschlagenheit
- Appetitlosigkeit
- Husten (häufig erst nach ein paar Tagen)

 Fieber ist ein typisches Begleitsymptom vieler Atemwegsinfekte. Aber in der Regel leicht bis moderat und selbstlimitierend!



## Key Facts – Upper Respiratory Tract Infection (URTI), grippaler Infekt

### ⚠ Red Flags – ärztliche Abklärung empfohlen bei:

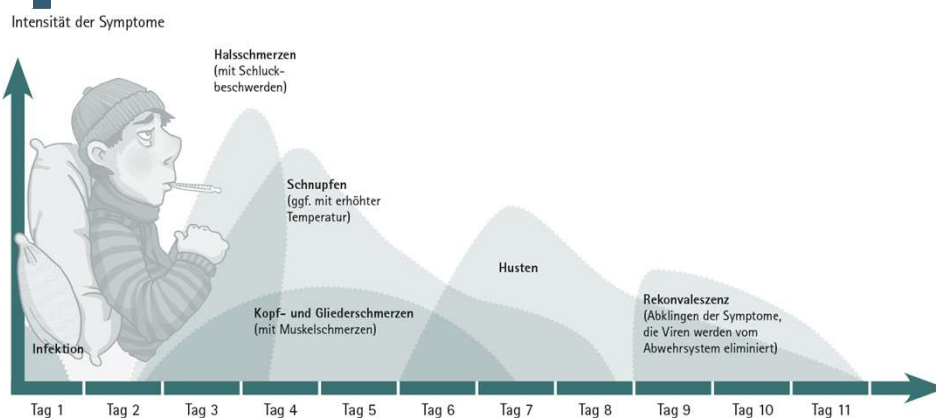
- Hohes Fieber > 39 °C (v. a. länger als 2–3 Tage)
- Sehr starkes Krankheitsgefühl oder zunehmende Schwäche
- Atemnot, Brustschmerzen, anhaltender Husten mit Auswurf
- Neurologische Symptome (z. B. Verwirrtheit, Nackensteifigkeit)
- Kleinkinder, Ältere oder Menschen mit Vorerkrankungen

### 📌 Apothekenrolle:

- ✓ Aufklärung über Verlauf und Grenzen der Selbstmedikation
- ✓ Gezieltes Nachfragen, frühzeitiges Erkennen von Warnzeichen



## Key Facts – Klassischer Verlauf



[Quelle: The most bothersome cold symptoms. (After Avilla, R. Aetiology and pathophysiology of the common cold. In: Royal Society of Medicine International Congress and Symposium Series no 206, p3–11, 1993)]



### Wussten Sie schon, dass ...

- Nicht Kälte, sondern ca. 200 verschiedene Virenarten die Verursacher sind
- Ein 75-jähriger Mensch hatte in seinem Leben durchschnittlich 200 Erkältungen
- Gerade (Klein-)Kinder sind bis zu 30mal / Jahr erkältet
- Insgesamt verbringen wir 2-3 Jahre unseres Lebens mit Erkältungssymptomen
- „Platz 3“ der Reisekrankheiten (ca. 13 %, nicht nur im Winter)
- 50.000 Rhinoviren aneinandergelagert ergeben 1 mm



## Atemwegserkrankungen in Deutschland

**160 – 330 Millionen  
Atemwegserkrankungen pro Jahr**  
(Quelle: RKI – Surveillance akuter Atemwegserkrankungen)



**„Grippezeit“ wöchentlich bis zu 4,5 Millionen Atemwegserkrankungen**  
(Quelle: RKI – GrippeWeb-Wochenbericht 2024/2025)



**📌 Schätzwert: 50 % der Betroffenen mit Erkältung/ARE  
suchen die Apotheke (zumindest ergänzend) auf.**



*Ihre Beratung zählt - besonders in der Erkältungssaison*

„Ach – so schlimm ist es doch gar nicht.  
Ist doch nur ein bisschen Schnupfen.“

„Mich hat's erwischt.  
Ausruhen geht nicht. Mein  
Terminkalender ist voll.“

„Eine Erkältung dauert mit  
Behandlung 7 Tage und ohne eine  
Woche.“

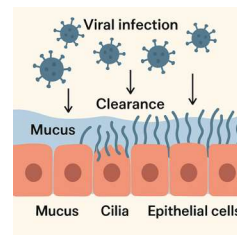
## Erkältung – mehr als eine Bagatelle

1. **Erkältungen sind die häufigsten akuten Erkrankungen**
2. **Komplikationen nicht unterschätzen (Antibiotikagabe dann ggf. erforderlich)**
  - Sinusitis, Bronchitis, Otitis media als mögliche Folge
  - besonders relevant bei Kindern, Älteren und Immungeschwächten
3. **Unbehandelte Symptome können die Lebensqualität deutlich einschränken**
  - Schlafstörungen, Leistungsabfall, erhöhte Infektanfälligkeit

Die Beratung in der Apotheke hilft, Symptome frühzeitig zu lindern und Folgeprobleme zu vermeiden.

## Key Facts – Klassischer Verlauf

- Körpereigene Abwehr geschwächt
- Durchblutung der Schleimhäute vermindert
- Mukoziliäre Clearance herabgesetzt
- Viraler Befall der Zellen
- Lokale Entzündung



**Erst bei einer bakteriellen Superinfektion ist der Einsatz von Antibiotika indiziert. Aber nicht tatenlos abwarten!**

- Primär kein Ansprechen auf Antibiotika (da viral)
- Gefahr absteigender Infekte (Etagenwechsel)
- Jede virale Infektion erhöht die Wahrscheinlichkeit einer bakteriellen Co- oder Sekundärinfektion
- Rückfallgefahr bei nicht richtig auskurierten Erkältungen

## Gezielte Unterstützung statt Reizverstärkung oder Unterdrückung

### Erkältungssymptome = Reaktion des Immunsystems

- Fieber, Mukusproduktion, Entzündung = gezielte Abwehrreaktionen
- Ziel: Viren eliminieren, Ausbreitung verhindern

### Immunstimulanzien oder Symptomunterdrückung?

- Cave: Zu starke Immunstimulation kann Symptome und damit die Beschwerden verstärken
- Cave: Symptomunterdrückung z.B. durch NSAIDs kann den physiologischen Heilungsverlauf stören

### Naturheilkundliche Therapien als balancierter Ansatz

- Keine reine Stimulation, sondern Regulation & Modulation
- Unterstützung der Selbstheilung ohne zusätzliche Reizung
- Begleitend zur konventionellen Behandlung gut verträglich

Graham NMH et al. *Effect of acetaminophen, aspirin, and ibuprofen on the immune response to rhinovirus infection.* J Infect Dis. 1990;162(6):1277 - 1282.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4402171/#B10>

## Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext

- Abgrenzung zu chemisch-synthetischen OTC-Präparaten
- Bewährte Einzelsubstanzen
- Komplexmittel mit Indikationsbezug

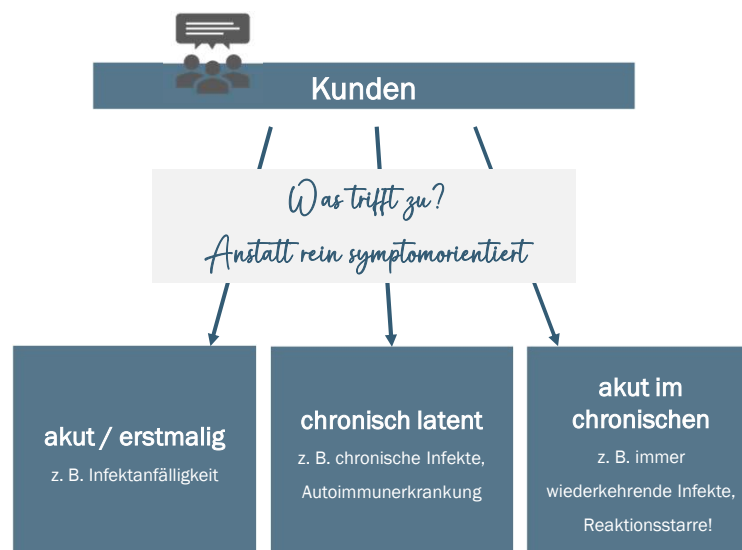


## Zwei Wege – ein Ziel: Unterstützung bei Erkältungen

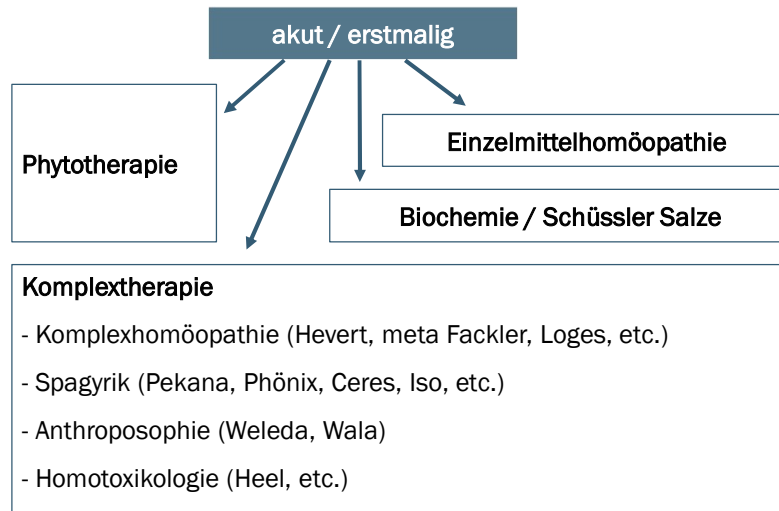
	 <b>Chemisch-synthetische OTC-Präparate</b>	 <b>Naturheilkundliche Therapieansätze</b>
<b>Wirkprinzip</b>	Direkt symptomlindernd (z. B. fiebersenkend, schleimlösend)	Regulationsfördernd, unterstützt körpereigene Prozesse
<b>Angriffspunkt</b>	Spezifisch, pharmakologisch definierte Targets	Systemisch, auf Selbstregulation ausgerichtet
<b>Wirkeintritt</b>	Schnell	Meist eher sanft & kontinuierlich
<b>Zielsetzung</b>	Beschwerden unterdrücken	Heilungsverlauf unterstützen, Rückfällen vorbeugen
<b>Nebenwirkungsprofil</b>	Teilweise bekannt, substanzabhängig	Meist gut verträglich, individuell einsetzbar
<b>Einsatzgebiet</b>	Akute Linderung	Begleitend oder präventiv

Naturheilkunde ergänzt – sie ersetzt nicht. Doch gerade bei viralen Infekten ist Regulation oft sinnvoller als reine Symptomblockade und differenziert ...

## Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext



## Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext



## Einzelmittel oder Komplexmittel?

Ein Wirkstoff	Mehrere Wirkstoffe
(meist) Globuli	diverse Darreichungsformen
Repertorisierung	Indikationsbezogen
Modalitäten-bezogen	Symptomkomplex-bezogen
Hohe Potenzen (C)	D-Potenzen, daher eher stofflich
Seltene Gaben	Häufige Gaben
Betreuungsintensiv	einfache Handhabung

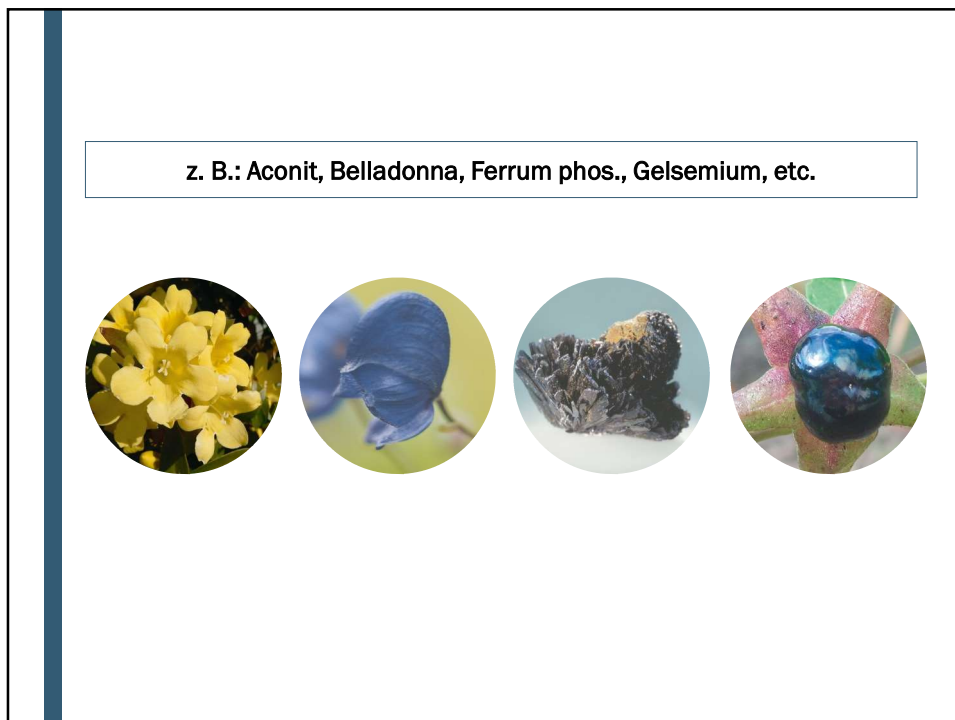
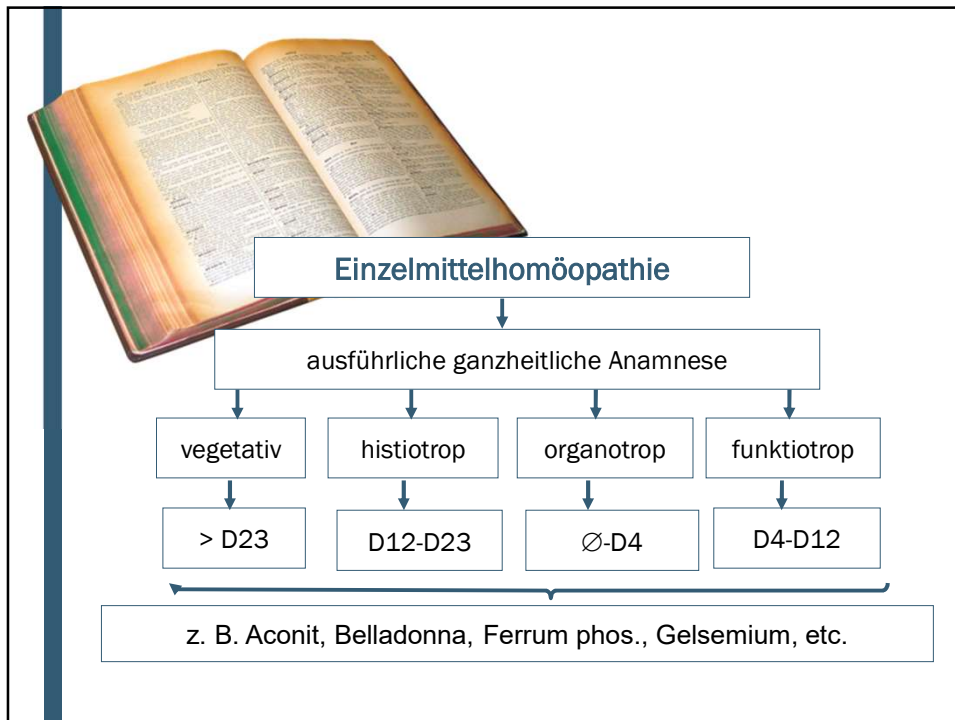
*Zwei Substanzen, welche die gleiche Funktionsänderung hervorrufen bzw. dasselbe Krankheitssymptom beseitigen, addieren sich in ihren Wirkungen, wenn sie gleiche, und potenzieren sich, wenn sie verschiedene pharmakologische Angriffspunkte haben. Prof. E. Barger (1872-1947)*



### Synergieeffekt

Zusammenwirken von Faktoren, die sich gegenseitig fördern und damit zu einer effektiven Gesamtheit werden.





## Teilweise auch als Komplex und Globuli

### Eisenhut (*Aconitum napellus*)

Akute fieberhafte Entzündungen

### Eisenphosphat (*Ferrum phosphoricum*)

Fiebermittel, Ohrenschmerzen

### Zaunrübe (*Bryonia cretica*)

Bronchialbeschwerden

### Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*)

Irritationen der Schleimhäute

### Wasserhanf (*Eupatorium perfoliatum*)

Zerschlagenheitsgefühl

### Läusesamen (*Sabadilla officinalis*)

Kreislaufschwäche

### Eisenhut (*Aconitum napellus*)

Akute fieberhafte Entzündungen

### Tollkirsche (*Atropa belladonna*)

Halsschmerzen

### Phosphor (*Phosphorus*)

Heiserkeit, Bronchialkatarrh

### Sonnentau (*Drosera*)

Reiz-Husten (v. a. nachts)

### China-Rinde

Entzündungen der Atemwege, allg. Schwäche  
(Rekonvaleszenz nach Infekt)

### Echinacea

Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte



Infludoron



metaglobiflu

## Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext

OTC-Komplexe	Besonderheit	Therapie-Schwerpunkte
<b>Meditonsin</b>	Mercurius	Halsschmerzen, Mandeln
<b>metavirulent®</b>	Influenzinum	obere Atemwege, Prophylaxe
<b>Gripp-Heel</b>	Lachesis/Tabl.	Halsschmerzen, Mandeln
<b>Contramutan</b>	Echinacea Ø / „Phyto“	Immunstimulanz
<b>Infludoron</b>	Globuli (Anthro. mit Aconit D1)	Fieberhafte Erkältungen / Säuglinge & Kleinkinder
<b>metaglobiflu®</b>	Globuli (Hom. mit Echinacea Ø)	Reizhusten / Kinder ab 6 Jahren

## Homöopathische Arzneimittel im Erkältungskontext



**Aconitum napellus (Blauer Eisenhut)**  
Akut- und Fiebermittel

In allen genannten  
Komplexmitteln enthalten



**Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat)**  
Fiebermittel, Ohrenschmerzen

Schüssler-Salz  
Infludoron  
metavirulent®



**Acidum sarcocollae. (Rechtsdr. Milchsäure)**  
Laryngitis, Bronchitis, Pleuritis, grippale Infekte.  
Starkes Müdigkeitsgefühl der Muskulatur.

metavirulent®



**Gelsemium sempervirens (Jasmin)**  
Nerven-, Kopf- und Gliederschmerzen.  
Sommergrippe.

metavirulent®

## Homöopathische Arzneimittel im Erkältungskontext



**Gentiana lutea (Gelber Enzian)**  
Enzian wirkt abschwellend  
auf die Schleimhäute.

metavirulent®



**Luffa operculata (Luffa schwämmchen)**  
Fließschnupfen. Wirkung auf die Schleimhäute  
der Nase, des Rachens und der  
Nasennebenhöhlen.

metavirulent®



**Veratrum album (Weiße Nieswurz)**  
Kreislaufschwäche und Kollapsneigung

metavirulent®



**Echinacea (Sonnenhut)**  
Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte

metaglobiflu  
Contramutan

## Homöopathische Arzneimittel im Erkältungskontext



**Atropa belladonna (Tollkirsche)**  
Halsschmerzen und Fieber

Meditonsin  
metaglobiflu  
Contramutan



**Cinchona pubescens (Chinarinde)**  
Fieberanfällen, Entzündungen der  
Atemwege, allgemeine Schwäche

metaglobiflu



**Drosera (Sonnentau)**  
Reizhusten

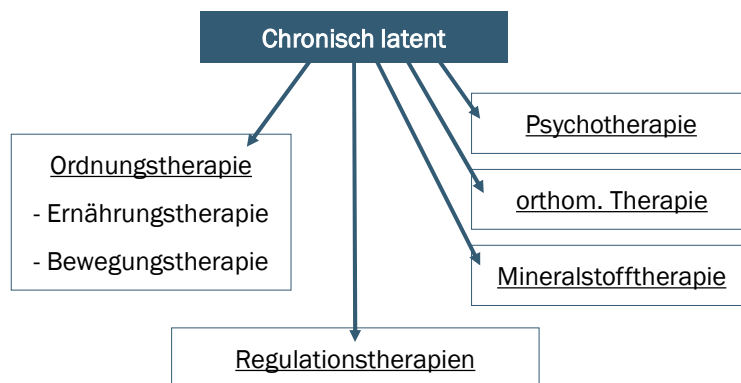
metaglobiflu



**Phosphorus (Gelber Phosphor)**  
Heiserkeit

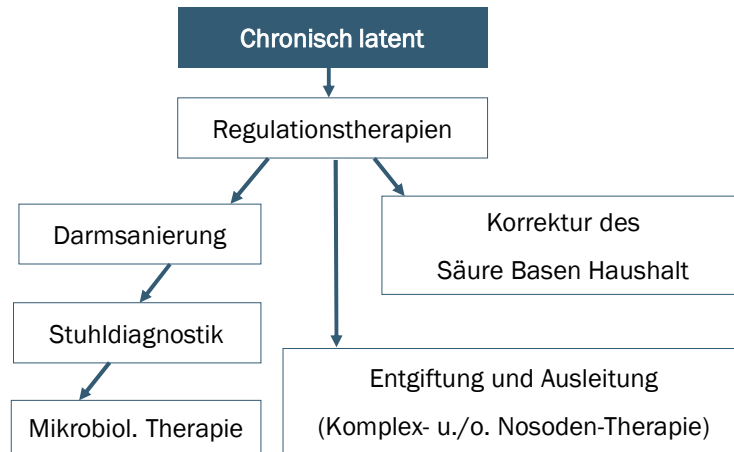
Gripp-Heel  
metaglobiflu

## Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext

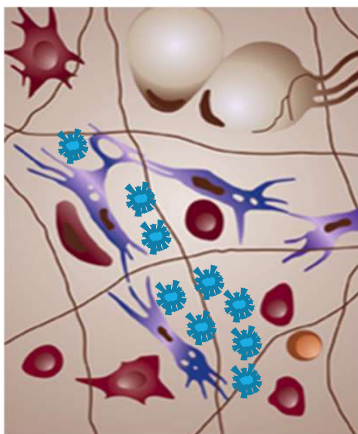


Häufig bereits in ärztlicher oder HP-Behandlung  
z. B. Rezept für „Entgiftung“ oder „Aufbaukur“

## Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext



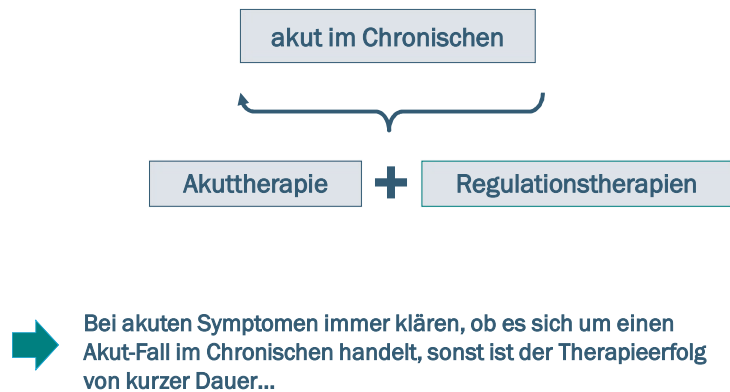
## Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext



### Entgiftung und Ausleitung (Komplex- u./o. Nosoden-Therapie)

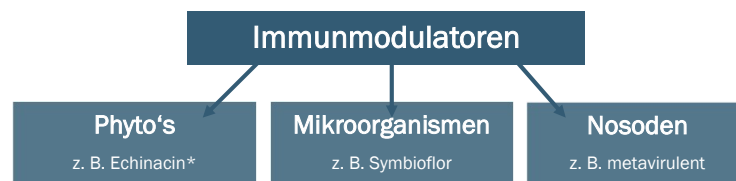
- lagern sich im „Pischinger Raum“ (= Mesenchym / Bindegewebe) ab
- blockieren physiologische Stoffwechselprozesse
- Nährstofftransport und Sauerstoffaustausch ist gestört
- Das Gewebe übersäuert
- Die Empfindlichkeit für virale und bakterielle Erreger steigt

## Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext

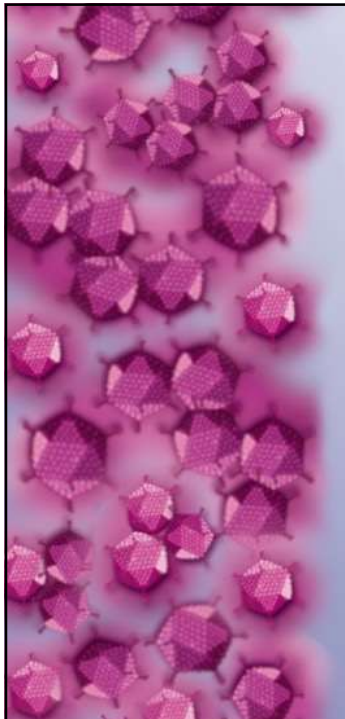


## Naturheilkundliche Therapieansätze im Erkältungskontext

Für die Regulationstherapie eignen sich Immunmodulatoren, das sind Arzneimittel oder Verbindungen, die zu einer kurzzeitigen, zumeist nicht erregerspezifischen, d.h. unspezifischen Steigerung der Infekt-Abwehr führen.



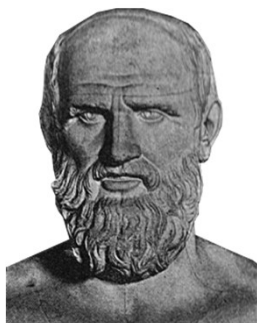
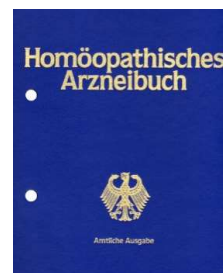
\*Vorsicht: Echinacea darf laut GI nicht bei Autoimmunerkrankungen (z. B. MS) eingesetzt werden. Ohne ärztlichen Rat sollten die Präparate nicht länger als 10 Tage angewendet werden. Wer eine bekannte Allergie auf Korbblütler (Kamille, Beifuß oder Arnika) hat, darf Echinacea-Präparate ebenfalls nicht einnehmen.



## Nosoden: eine Spezialität in der Erkältungstherapie

### Nosoden – eine Spezialität in der Erkältungstherapie

Es handelt sich dabei um homöopathische Arzneimittel, die nach Vorschrift des HAB (Homöopathisches Arzneibuch) aus Krankheits- und Stoffwechselprodukten von Menschen, Tieren, Mikroorganismen oder Viren hergestellt werden.



Die Möglichkeit, mit körpereigenem, krankheitsbezogenem Material zu therapieren, geht schon auf Erfahrungen von 2000 v. Chr. zurück.

*Hippokrates: Vomitus vomitu curatur*  
Übles werde mit Üblem geheilt

## Nosoden – eine Spezialität in der Erkältungstherapie

- Nosoden sind keine krankheitsauslösenden Agenzien
- Virulenz / Toxizität durch Zubereitung ausgelöscht (Hitzeinaktivierung)
- nur die „Information“ erreicht immunologische Erkennungssysteme
- kann Abwehrlage verbessern
- können als Isotherapeutikum bei der entsprechenden Krankheit eingesetzt werden, der sie entstammen

z. B.:

- |                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| - Borrelien-Nosode     | Borreliose           |
| - Herpes-Zoster-Nosode | Gürtelrose           |
| - Influenzinum-Nosode  | Grippe / Erkältungen |



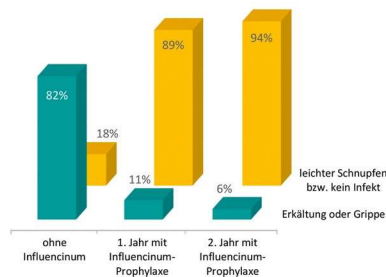
## Nosoden – eine Spezialität in der Erkältungstherapie

### Influenzinum-(Grippe-)Nosode

- Influenza A oder B Viren
- Autoklaviert (= Hitze-inaktiviert)
- z. B. in der D30 in metavirulent

### Indikationsgebiete lt. Arzneimittelbild

- ✓ grippöse Zustände
- ✓ Zerschlagenheit der Glieder
- ✓ Frösteln, Kopf- und Muskelschmerzen



Influenzinum hat in der klinischen Praxis einen festen Platz als Routinemittel bei Erkältungsepidemien. Viele Praktiker geben Influenzinum mittlerweile sogar als Prophylaktikum. Diese Wirkung konnte in einer klinischen Beobachtung belegt werden, in der über 2 Jahre im Herbst eine prophylaktische Gabe verabreicht wurde.

Influenzinum: Prävention grippaler Infekte, Schweizerische Zeitschrift für GanzheitsMedizin, 05/96, 248-249

## Nosoden – eine Spezialität in der Erkältungstherapie

Auch nach überstandener Krankheit stellen die Nosoden ein ausgezeichnetes Mittel dar, die in der Matrix abgelagerten Toxine zur schnelleren Ausscheidung zu bringen.

Nach Beseitigung dieser „Schlüssel“-Toxine ist meist auch die Therapieblockade aufgehoben und das Ansprechen auf Therapeutika wieder verbessert.

➔ *Nosoden:  
„Heilmittel des Terrains“*

Wenn Nosoden bei chronischen Zuständen zur „Entgiftung“ eingesetzt werden, am besten zusammen mit Drainagemitteln!

## Nosoden – eine Spezialität in der Erkältungstherapie

### *Zusammenfassung:*

- Die Influenzinum-Nosode ist dann indiziert, wenn Erkältungs- oder Grippe-Viren involviert sind.
- Die Wirkung wird durch den antigenen Charakter erklärt, welche ein reaktionsschwaches Immunsystem aktivieren und trainieren kann.
- Ziel ist die Prophylaxe bzw. die Wiederherstellung und der Erhalt der Homöostase des Grundsystems.

### *Einsatzmöglichkeiten:*

- Therapie von Erkältungskrankheiten.
- Nach der aktuellen, ätiologischen Ähnlichkeit, die gerade in der Entwicklung begriffen ist (Prophylaxe /erste Anzeichen).
- Nach der symptomatischen Ähnlichkeit (dem Arzneimittelbild d. h. wie die übrigen homöopathischen Einzelmittel).

## Empfehlungen im HV praxisnah umsetzen

Gesprächsführung  
Produktauswahl  
Dosierungshinweise  
Umgang mit kritischen Fragen und Erwartungshaltungen



## Erkältungsberatung am HV-Tisch – kurz, klar, kompetent

### 1. Wahrnehmung & Bedarf erkennen

„Was führt Sie heute zu uns?“

„Haben Sie bereits etwas gegen Ihre Beschwerden unternommen?“

### 2. Leitsymptom erfragen & einordnen

„Was steht für Sie im Vordergrund – Husten, Schnupfen, Halsweh, Fieber?“

„Seit wann bestehen die Beschwerden?“

„Sind Sie auffallend häufig krank?“

### 3. Aufklärung: Erkältung ≠ Bagatelle

„Das Immunsystem arbeitet aktiv – unsere Unterstützung kann helfen, den Verlauf günstig zu beeinflussen.“

„Nicht alles muss unterdrückt werden – aber Beschwerden sollen erträglich bleiben.“

**Gute Beratung beginnt mit Zuhören – und endet mit einem stimmigen Vorschlag, z. B.:**

„Zwischen reiner Symptombekämpfung und Immunstimulation liegt ein dritter Weg – naturheilkundliche Präparate, die regulierend wirken und den Körper in der Selbstheilung unterstützen.“

## Erkältungsberatung am HV-Tisch – kurz, klar, kompetent

Wenn Interesse signalisiert wird dann tiefer einsteigen:

### 4. Empfehlung mit Begründung

„Ich empfehle Ihnen etwas, das...“

- ✓ die Abwehr reguliert, nicht überstimuliert
- ✓ den Verlauf lindert, ohne zu blockieren
- ✓ gut verträglich ist – auch bei längerer Anwendung

### 5. Abschluss & Rückversicherung

„Sollten sich die Beschwerden verschlimmern oder länger als 7 Tage anhalten, lassen Sie es ärztlich abklären.“

„Wenn Sie mögen, können wir auch etwas zur Vorbeugung für die nächste Erkältungssaison besprechen.“

## Wem kann ich homöopathische Komplexmittel empfehlen?

- **Bei Wunsch nach „etwas Natürlichem“**  
Kunden, die eine sanfte Unterstützung bei Erkältungssymptomen suchen
- **Für Familien mit kleinen Kindern**  
Mütter/Väter, die ihre Kinder vor häufigen KiTa-Infekten schützen möchten
- **Bei Polymedikation oder chronischer Therapie**  
Personen, die mehrere Medikamente einnehmen und Wechselwirkungen vermeiden möchten
- **Bei geschwächtem Immunsystem**  
z. B. Stress, bei Chemo- oder Kortison-Dauertherapie
- **In der Frühphase – zur Prophylaxe oder bei beginnenden Symptomen**  
Kund:innen ohne starken Leidensdruck, aber mit Bereitschaft früh gegenzusteuern



## Bei Erkältungskunden mit konkretem Produktwunsch

Gezielt beraten – aber auch Impulse setzen!

Typische Produktwünsche:

- **Schnupfenspray** – ggf. kombiniert mit pflegenden Inhaltsstoffen
- **Hustenmittel** – differenziert nach festsitzendem oder Reizhusten
- **Schmerzmittel** – gegen Kopf- und Gliederschmerzen (Infektbedingt?)
- **Kombinationspräparate** – bei mehreren Symptomen gleichzeitig
- **Halsschmerzmittel** – deutet meist auch auf beginnenden Infekt hin

Tipp zur  
Gesprächsführung:

*Darf ich Ihnen zusätzlich etwas empfehlen, das die körpereigene  
Abwehr unterstützt? -*

→ Möglichkeit für naturheilkundliche Ergänzung

## Schematisches Vorgehen bei konkretem Produktwunsch

Wunsch nach  
Halsschmerzmittel

Wunsch nach  
Hustenmittel

Wunsch nach  
Schnupfenspray

Bedarfsermittlung

Für wen? Wie lange schon?  
Was unternommen? ...

Für wen? Reizhusten oder  
verschleimter Husten? Wie  
lange schon? Was  
unternommen? ...

Für wen? Wie lange schon?  
Was unternommen? ...

Zusatzfrage

Was machen Sie zur Stärkung Ihres  
Immunsystems?

Zusatzempfehlung

z. B.: Homöopathisches Komplexpräparat

## Kunden mit anderen Anliegen

### Lippen-Herpes

- = Warnsignal für Infektanfälligkeit
- sanfte Stabilisierung des Immunsystems sinnvoll
- Hinweis auf metavirulent möglich (Influecinum Nosode)



### Menschen mit Autoimmunerkrankungen

- keine Immunstimulanzen (Achtung: auch homöopathische Komplexe mit D4-Echinacea können kontraindiziert sein - metavirulent enthält keine Korbblütler)

### Reisevorbereitung / Reisapotheke

- Infektprophylaxe für unterwegs
- Empfehlung: Abwehr regulierend stärken
- Flugreisen, Klimawechsel, Zeitumstellung

### Haus- und Reisapotheke aktualisieren

- gute Gelegenheit, naturheilkundliche Produkte als sanfte Begleiter zu platzieren

### Sportlich aktive

- Wettkampfvorbereitung, Belastungsphasen, Trainingslager
- Bedarf an „schonender Unterstützung“ ohne Doping- oder Nebenwirkungsrisiko

## Produktauswahl & Preisübersicht (exemplarisch): Akute Fälle

metavirulent®	Bei ersten Erkältungssymptomen eines <u>grippalen Infektes</u>
Meditonsin	Akute Entzündungen des Hals-, Nasen- und <u>Rachenraumes</u>
Gripp-Heel	<u>Tabletten</u> für Grippale Infekte
Sinupret forte	Pflanzliches Präparat bei akuter / chronischer <u>Sinusitis</u>
metaglobiflu	<u>Erkältungsglobuli (ab 6 Jahren)</u>
Infludoron	<u>Anthroposophische</u> Globuli bei grippalen Infekten
Contramutan	Pflanzliches Homöopathikum bei <u>fieberhaften</u> Infekten

### Wenn Wirkung zählt aber der Preis mitentscheidet

Produkt	Darreichung	Packungsgröße	UVP
metavirulent®	Tropfen	50 ml	14,80 € ✓
Meditonsin®	Tropfen	35 g / 70 g	15,78 € / 29,30 €
Gripp-Heel®	Tabletten	50 Stück	14,15 € ✓
Sinupret® forte	Tabletten	50 Stück	27,50 €
metaglobiflu	Globuli	10 g	13,95 € ✓
Infludoron®	Streukügelchen	10 g	12,97 € ✓
Contramutan®	Tropfen	50 ml	24,82 €

## Rezeptmedizin + naturheilkundliche Begleitung



Kundin mittleren Alters, möchte „nur das Rezept einlösen“- ein Antibiotikum, hustet auffällig stark in der Offizin

### Beratungsansatz: Ergänzen nicht ersetzen!

„Sie bekommen natürlich wie verordnet Ihr Rezept – darf ich Ihnen zusätzlich etwas empfehlen, das Ihre Schleimhäute unterstützt?“

„Gerade in der Rekonvaleszenz ist es hilfreich, wenn die Schleimhaut gut regenerieren kann – z. B. mit Bitterstoffen wie im Gelben Enzian.“

„Das belastet nicht zusätzlich – wirkt aber auf mehreren Ebenen regulierend und schleimhautstärkend.“

*Tip:* Gespräch nutzen, um ein Präparat wie *metavirulent* oder *Sinupret* ins Gespräch zu bringen – als begleitende, verträgliche Unterstützung für die Schleimhäute (enthalten *Gentiana lutea*).

## Rezeptmedizin + naturheilkundliche Begleitung

Stammkundin, Heimleiterin, kommt wie jedes Jahr mit Privatrezept für die Grippeimpfung

### Aufhänger nutzen: Impfung ≠ Erkältungsschutz

„Gut, dass Sie an die Grippeimpfung denken – das schützt vor Influenza, aber nicht vor den vielen Erkältungsviren, die gerade im Umlauf sind.“

„Gerade bei Ihrer Arbeit – ständiger Kontakt mit anderen – lohnt es sich, auch hier eine gezielte Infektprophylaxe zu betreiben bzw. sich bei den ersten Anzeichen zu schützen.“

„Darf ich Ihnen etwas zeigen, das Ihr Immunsystem sanft begleitet – ganz ohne Wechselwirkungen mit der Impfung?“

*Tip:* Gespräch nutzen, um ein Präparat wie *metavirulent* oder *Gripp-Heel* ggf. in Kombination mit *Zinc* und *Vitamin C* ins Gespräch zu bringen – als griffbereite Infektprophylaxe, vor allem bei beruflicher Dauerbelastung oder hohem Infektionsrisiko.



## Sportler vor dem Wettkampf – gesund durch die Zielgerade

Kunde kauft Elektrolyte, Sportgel oder andere sportbezogene Produkte → Wettkampf steht vermutlich bevor

### Beratungschance: Schutz in der Regenerationsphase

☞ „Wissen Sie, dass das Immunsystem nach intensiver Belastung oft für ein paar Stunden bis Tage geschwächt ist?“

☞ „Dieses sogenannte Open-Window-Phänomen kann dazu führen, dass sich genau dann ein Infekt festsetzt – obwohl man vorher topfit war.“

☞ „Viele Leistungssportler:innen setzen deshalb zusätzlich auf eine gezielte Unterstützung der Abwehr – gerade in den 1–3 Tagen nach dem Wettkampf.“

### Empfehlung: Regulative Immunbegleitung

- metavirulent zur Modulation der Abwehr in belastenden Phasen, da kein Doping-Risiko, gut verträglich, auch bei häufiger Anwendung
- Besonders geeignet in Trainingslagern, Wettkampfphasen oder bei Reisebelastung

**Tipp für sportlich Aktive: Das Immunsystem braucht Regeneration genauso wie die Muskulatur.**



## Dosierung: individuell, verständlich und dokumentiert

### Zugelassene homöopathische Arzneimittel

→ Dosierung ist in der Gebrauchsinformation geregelt

→ Grundlage: Votum der Kommission D: Empfohlene Standarddosierung

Erwachsene: 5 Tropfen 1–3× täglich

Kinder: 2–5 Tropfen je nach Alter, ggf. Globuli oder Tabletten entsprechend

Bei akuten Beschwerden: alle ½–1 Stunde, bis max. 6× täglich

Bei Besserung: Dosis reduzieren

### Registrierte Arzneimittel (z. B. Einzelmittel aber auch einige Komplexmittel)

→ Keine therapeutische Indikation & keine Dosierung genehmigt

→ Orientierungshilfe: Dosierungsempfehlung der Kommission D, toxikologische Berechnung beziehen sich aber auf die Einnahme von 10ml!

### Wichtiger Hinweis für die Beratung:

„Viele homöopathische Komplexmittel sind Altzulassungen mit ursprünglich 30 Tropfen pro Gabe dosiert ...“

Tipp: Nutzen Sie bei Registrierungen unbedingt das Freifeld auf der Packung, Kund:innen vergessen sonst oft die empfohlene Einnahmemenge

→ **Freifeld beschriften = bessere Therapietreue & weniger Rückfragen**

## Kritische Fragen zur Homöopathie – eher in der Minderheit

**Die Mehrheit möchte auf homöopathische und anthroposophische Arzneimittel zurückgreifen oder zumindest die Wahlfreiheit haben:**

75 % der Bürger befürworten integrative Medizin (2): Integrative Medizin vereint konventionelle und komplementäre Therapiemethoden zu einem sinnvollen Gesamtkonzept. Sie stellt den Patienten mit seinen Bedürfnissen und Erfahrungen in den Mittelpunkt. Sie versteht sich interdisziplinär. Sie arbeitet auf wissenschaftlicher Basis und bezieht damit das professionelle Erfahrungswissen ein.

Für 84% der Menschen ist die fachliche Beratung in der Apotheke zu homöopathischen Arzneimitteln wichtig bzw. sehr wichtig. (1)



(1) BAH-Gesundheitsmonitor: The Nielsen Company 2016

(2) Hufeland-Gesellschaft: <https://www.hufelandgesellschaft.de/integrative-medizin/zahlen-fakten>

## Kritische Fragen zur Homöopathie – souverän begegnen

### Wirksamkeit umstritten? – und dennoch beliebt:

Über 70 % der Bevölkerung in Deutschland haben bereits homöopathische Mittel verwendet und schätzen die gute Verträglichkeit und sanfte Wirkung

(Quelle: Allensbach-Umfrage, BPI 2023)

### „Aber da ist doch gar nichts drin?“ – nicht ganz richtig!

Homöopathie ≠ automatisch wirkstofffrei

Viele Komplexmittel enthalten Urtinkturen oder niedrige Potenzen

Beispiel: *metavirulent* enthält *Gentiana lutea* Ø (Urtinktur)

→ bitterer Geschmack = spürbarer Wirkstoff!

Was ist eigentlich „homöopathisch“ dosiert? Hier ein Rechenbeispiel:

## Kritische Fragen zur Homöopathie – souverän begegnen



### L-Thyroxin 100 µg-Tablette :

- enthält 0,1 mg Levothyroxin-Natrium (Wirkstoff)
- Gesamtgewicht ~100 mg

### Potenzierungsprozess:

D1 = 1:10 → D2 = 1:100 → ...

D4 enthält rechnerisch: 0,0001 mg (0,1 µg)

→ entspricht genau der Menge in einer 100 µg Tablette!

**Fazit:** Eine handelsübliche L-Thyroxin-Tablette entspricht in der Endkonzentration etwa einer D4-Potenz

### Wirksame Wahrnehmung beginnt weit unter dem, was Laborgeräte messen

Erst ab höheren Potenzen (z. B. D12) wird es schwer Moleküle des Ausgangsstoffs nachzuweisen. Die menschliche Nase kann aber bestimmte Sexualpheromone (z. B. Androstadienon, Estratetraenol) noch in Konzentrationen von ca.  $10^{-14}$  bis  $10^{-16}$  Mol/L (das entspricht etwas D14 - D16) detektieren.

## Was sagt die Studienlage zur Homöopathie?

### Viele kontrollierte Studien

liegen vor z. B. in Bereichen wie Erkältung, Allergie, Durchfall bei Kindern, rheumatische Beschwerden

### Viele Metaanalysen\* zeigen

Homöopathie wirkt über Placebo hinaus. Die Effekte sind klein bis moderat, aber konsistent in bestimmten Indikationen

### Wissenschaftlicher Diskurs

- Der Wirkmechanismus hoch potenzierter Arzneien ist bislang nicht abschließend erklärbar
- Forschung untersucht Hypothesen wie Nanostrukturen, Wassercluster oder Quantenkohärenz

### Trotz offener Fragen

- Sicherheit, Verträglichkeit und Patientenzufriedenheit sind gut belegt
- Die Anwendung erfolgt zunehmend integriert & komplementär

\*Mathie RT et al., *Systematic review of randomized controlled trials of individualized homeopathy*, Syst Rev. 2014

\*Lüdtke R, Rütten AL, *The conclusions on the effectiveness of homeopathy highly depend on the set of analyzed trials*, J Clin Epidemiol. 2008

\*Sauter G et al., *Effectiveness of homeopathy in usual care: The EPI3 study*, BMC Complement Med Ther. 2022

## Resümee – So gelingt die überzeugende Beratung bei Erkältung & Co

### **Nehmen Sie jeden Kunden ernst**

auch wenn es „nur“ um eine vermeintlich banale Erkältung geht

### **Ermitteln Sie den Bedarf gezielt**

durch offene Fragen – das ist die Grundlage für seriöse, wirksame Beratung

### **Achten Sie auf Signalwörter & Zwischentöne**

so erkennen Sie den tatsächlichen Leidensdruck und können empathisch reagieren

### **Empfehlung braucht Sichtbarkeit**

bringen Sie alle empfohlenen Produkte sichtbar mit nach vorne

### **Formulieren Sie immer den persönlichen Nutzen**

nicht „was das Produkt kann“, sondern was es diesem Kunden bringt

## Signalwörter – Wunsch nach „etwas Sanftem“ erkennen

### **Explizite Hinweise & Indirekte Zwischentöne:**

- „Gibt's da auch was Pflanzliches oder Homöopathisches?“
- „Ich möchte nicht gleich so starke Sachen nehmen.“
- „Ich suche lieber was Natürliches.“
- „Ich vertrage vieles nicht so gut.“
- „Am liebsten ohne Chemie.“
- „Ich brauche was, das ich gut vertrage – ich nehme schon genug anderes.“
- „Nicht dass das wieder so auf den Magen schlägt.“
- „Ich will's erst mal sanft versuchen.“
- „Das Kind ist dauernd erkältet – aber ich will ihm nicht ständig Medikamente geben.“

### **Was dahintersteckt:**

- Wunsch nach guter Verträglichkeit
- Sorge vor Wechselwirkungen oder Überlastung
- Interesse an sanfter Selbstregulation
- Positives Vorwissen über Naturheilkunde oder Homöopathie

➔ *„Wenn Sie etwas suchen, das Ihre Abwehr unterstützt  
- ohne stark einzugreifen, hätte ich da etwas Passendes.“*

## Abschließend: Überzeugen heißt nicht überreden.

### Unentschlossene abholen:

- durch eine offene, verständnisvolle Sprache
- mit einem klaren persönlichen Nutzenargument z. B. *„Viele starten lieber sanft – das belastet nicht und kann trotzdem viel bewirken.“*

### Wenn Zurückhaltung spürbar ist:

*„Kein Problem – wenn es doch nochmal akut wird, wissen Sie ja, dass es da eine Möglichkeit gäbe.“*

### Souverän bleiben statt Druck aufbauen:

- nicht jeder muss beim ersten Gespräch überzeugt werden
- manchmal ist ein ruhiger Hinweis der wirksamste Impuls

 *Naturheilkundliche Beratung heißt auch:*

*Vertrauen wachsen lassen.*

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit,  
kommen Sie gut durch die Erkältungszeit ...



... oder haben sie Fragen?

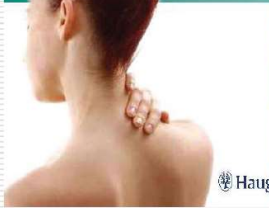


## Veröffentlichungen...

Einstieg in die chronischen Fälle:

Naturheilkunde bei muskulären  
und neuromuskulären Erkrankungen  
Fibromyalgie, (Spät)Borreliose,  
Restless-legs-Syndrom, Polyneuropathie

Oliver Ploss



Haug

Moderne Praxis bewährter  
Regulationstherapien

Entgiftung und Ausleitung, Säure-Basen-Haushalt, Darmsanierung

Oliver Ploss

1. aktualisierte Auflage



Haug

Naturheilkunde bei  
funktionellen Erkrankungen

Von Reizdarm bis Burn-out-Syndrom

Oliver Ploss



Haug