

# Jahre 25 HOG Homöopathen ohne Grenzen

HOG-Newsletter vom 15. Dezember 2022

## > Vorwort

Liebe HOG-KollegInnen, liebe FreundInnen der Homöopathie,

Weihnachten steht vor der Tür – und ganz ehrlich: 2022 gab es für uns genug Momente, in denen wir allen Optimismus zusammentragen mussten. Das dritte Jahr Corona, der Krieg in der Ukraine, die Energiekrise mit den wachsenden Kosten – und das Gefühl: 2023 startet eigentlich schon mit einigen Macken, bevor es überhaupt begonnen hat. Doch gerade für eine lebendige Organisation wie HOG werden sich auch neue Chancen ergeben!

In der ersten Jahreshälfte 2023 gibt es gleich drei Möglichkeiten zum Gedankenaustausch über HOG: Den „HOG aktuell zoom“ am 31. Januar, ein Mitgliedertreffen „live und in Farbe“ in Frankfurt / Main vom 21. bis 23. April und unsere ZOOM-Mitgliederversammlung mit den Vorstandswahlen am 3. Juni. Wir freuen uns auf alle Interessierten!

Was erwartet Sie noch in diesem Newsletter? Endlich können wir wieder reisen und unsere Arbeit vor Ort aufnehmen. Adriana Stelzig und Nicola Lehmkühler berichten von ihrer Reise für die Projektgruppe Ecuador im November, Susanne Billmayer und Rosa Maria Achter stellen die Arbeit unseres Flüchtlingsprojekts mit HiA in Augsburg vor. Und für alle, die unseren HOG-Podcast reingehört noch nicht kennen: Einfach mal anklicken, es gibt eine neue Folge mit unserer ehemaligen 1. Vorsitzenden Elisabeth von Wedel als Gast. Es lohnt sich!

Viel Spaß beim Lesen und gesunde & glückliche Feiertage, herzlich

Susanne Erwig  
Öffentlichkeitsarbeit HOG

## HOG im Ausland



### > Einblick Ecuador

Hurra, endlich sind wir wieder in Ecuador! Nach der langen Unterbrechung (die letzte Reise war im Frühling 2019) wussten wir nicht genau, was uns vor Ort erwartet. Alle Bedenken bezüglich Corona lösten sich vor Ort in Luft auf, die Einreisebeschränkungen wurden kurz vor unserer Reise aufgehoben.

Auf einer renaturierten Finca dürfen wir unseren Kurs halten. Wir haben einen kompletten Neuanfang gemacht und den sehr interessierten TeilnehmerInnen einen Intensivkurs angeboten, der alles Bisherige übertroffen hat. Thema waren

„Grippemittel“, also homöopathische Mittel, die bei grippalen Infekten und Erkältungen als erste Hilfe angewendet werden können. Wir unterrichten nicht nur einzelne Symptome und Differentialdiagnosen, sondern spielen selbsterstelltes Memory und führen fiktive Patientengespräche. Bei der theatralischen Darstellung der Mittelsymptome wird so viel gelacht, dass die Köchin kommt, um zu schauen, was hier los ist. Durch ihr umfangreiches Heilpflanzenwissen können die TeilnehmerInnen die Heilweise der Homöopathie als natürlich annehmen.

In den „Comunidades“ im Wald wird das Pflanzenwissen nur noch wenig an die nächste Generation weitergegeben. Es gibt immer weniger Schamanen, die bei Krankheiten helfen können. Medizinische Hilfe ist nur schwer zugänglich, im Notfall können PatientInnen ins Krankenhaus ausgeflogen werden. Daher sind die TeilnehmerInnen sehr dankbar für eine komplementäre Heilweise, mit der sie sich selbst helfen können. Wenn sie in der Stadt leben, sind frische Heilpflanzen nur schwer zugänglich. Wegen der hohen Luftfeuchtigkeit kann man keine Pflanzen trocknen. Auch hier ist die „Homöopathische Erste Hilfe“ eine willkommene Ergänzung bei der medizinischen Versorgung.

Wir unterrichten Indigene jeglicher „Nacionalidad“ (indigene Völker), die ganz oder teilweise im Regenwald leben und den Spagat zwischen einer ursprünglichen Lebensweise in einer „Comunidad“ im Wald und dem modernen Leben in der Stadt schaffen. Die kleine Stadt Puyo ist ein Schmelztiegel vieler „Nacionalidades“ am Rande des Regenwaldes, die für viele Indigene per Kanu oder Flugzeug relativ gut erreichbar ist. In unserem Kurs sind diesmal Kichwa, Schuar und Shiwiar vertreten, außerdem gibt es in der Provinz Pastaza noch Waorani, Andoa, Zapara und Achuar.

Bei Indigenen wird das traditionelle Wissen nur innerhalb der Familie an die nächste Generation weitergegeben, es gibt keinen Austausch. Jede Familie, jedes Dorf, jede „Nacionalidad“ wendet den riesigen Schatz an Heilpflanzen, die der Regenwald bietet, auf unterschiedliche Weise an. In unserem „Intercambio“ (Austausch über Heilpflanzen) teilen die TeilnehmerInnen ihr umfangreiches Wissen über Heilpflanzen selbstverständlich mit allen Anwesenden. Der Ausflug in den Medizinpflanzengarten der Finca ist ein Selbstläufer. Diese Erfahrung des Voneinanderlernens ist ein großes Geschenk für alle.

Für uns ist es eine besondere Anerkennung, dass die TeilnehmerInnen eine traditionelle Guayusatee-Zeremonie und Tabakreinigung vor dem Morgengrauen mit uns zelebriert haben. Es werden die Lieder ihrer Ahnen gesungen, Träume erzählt und interpretiert, viel über die Traditionen ihrer Vorfahren gesprochen.

Nach der Unterrichtswoche haben wir eine Kichwa-Comunidad besucht und mit einer Familie zwei Tage auf einer Finca verbracht, wo wir tiefe Einblicke in die Lebensweise und Kultur erlangen durften. Wir freuen uns, dass dieser wertvolle Austausch mit den Indigenen weitergeht. Das Miteinander auf Augenhöhe ist für uns alle eine große Bereicherung!

*Adriena Stelzig und Nicola Lehmkuhler*

---

## HOG in Deutschland

---

### > Einblick Projektgruppe Augsburg | Homöopathie für Flüchtlinge in Deutschland mit HiA

Es gibt uns schon seit 7 Jahren! Im Dezember 2015 haben wir mit der Initiatorin Dr. Maria Möller unsere homöopathische Praxis für Geflüchtete ins Leben gerufen. Traumtherapeutische und interkulturelle Fortbildungen waren eine große Hilfe für den Einstieg in die praktische Tätigkeit. Nicht zu unterschätzen waren und sind die wertvollen Hinweise unserer ÜbersetzerInnen zum jeweiligen landesspezifischen und kulturellen Hintergrund unserer PatientInnen. Diese stammen überwiegend aus Afghanistan, Syrien, afrikanischen Ländern und der Ukraine.

Einmal in der Woche öffnen wir unsere Praxis in einem uns kostenlos zur Verfügung gestellten Raum. Die Termine werden unter Voranmeldung vergeben. Von Beginn an arbeiten wir in Zweierteams, diese Vorgehensweise erweitert unseren Fokus und ist hilfreich beim Begleiten der schicksalsbetroffenen PatientInnen. Aufmerksamkeit, Zeit und Raum, die wir den PatientInnen geben, dieses Angenommen werden wird als sehr wohlthuend empfunden. Selbstverständlich steht die homöopathische Mittelfindung im Vordergrund. Für die Anamnese nehmen wir uns eine Stunde Zeit, im Bedarfsfall mehr. Unser Augenmerk liegt auf den erkennbaren Symptomen der PatientInnen. Was sehen wir, was hören wir, was zeigen uns die PatientInnen in dem Moment? Nach diesen Kriterien und einer ausführlichen Repertorisation entscheiden wir uns für das homöopathische Mittel. Je nach Schweregrad der Beschwerden bestellen wir die PatientInnen in 4 bis 8 Wochen wieder ein.

Beispielhaft zwei Fälle aus der Praxis:

#### *Fall 1*

- 57jährige Patientin aus dem Süden der besetzten Ukraine, die vor 9 Monaten zu ihrer Tochter flüchtete und ihren Mann zurücklassen musste
  - Sie ist Lehrerin, hatte große Freude an der Natur und liebte Gartenarbeit
  - Sie berichtet über eine übermäßige Geräuschempfindlichkeit, die in der Ukraine begann, als ihr Dorf von russischen Soldaten besetzt wurde. Schießereien und tief fliegende Flugzeuge haben sie schockiert. Sorgen um die Zukunft und eine damit einhergehende Schlaflosigkeit belasten sie sehr. Zudem berichtet sie über Blutdruckspitzen von 180/100, einem Gerstenkorn am Unterlid li., einer Durstigkeit vor allem am Morgen mit trockenen Lippen.
- Verordnung: Aconit. M (einmalige Gabe)

• Follow up nach 6 Wochen: Nach der Einnahme hatte sie das Gefühl „als ob sich ein Sturm legt“. Sie hatte mehr Energie, bessere Laune und hat nicht mehr so viel gegrübelt. Der Schlaf hat sich auch gebessert, nach 14 Tagen ließ die Wirkung langsam nach. Es tauchten bekannte Kopfschmerzen auf, die sich durch festen Druck, z.B. durch ein Kopftuch und Bewegung an frischer Luft bessern.  
Verordnung: Aconit. Q6 täglich

• Follow up nach weiteren 6 Wochen:  
Allgemeinbefinden besser, das Gerstenkorn am linken Unterlid ist wieder aufgetaucht. Sie besucht einen Sprachkurs, der ihr Freude bereitet. Bei schönem Wetter geht es ihr gut. Wetterwechsel verschlimmert. Sie genießt die Natur mit den schönen Herbstfarben. Zitat: „Verstehe das Leben besser, bin aufgewacht“  
Verordnung: Aconit. Q9 täglich

*Repertorisation zu Aconit:*  
*Gemüt empfindlich, überempfindlich Geräusch*  
*Gemüt auffahren Geräusch*  
*Gemüt Beschwerden Schock*  
*Augen Gerstenkörner Unterlid li.*  
*Gesicht Trockenheit Lippen*  
*Kopfschmerzen allgemein Druck amel.*  
*Kopfschmerzen allgemein Luft, frisch amel.*  
*Allgemein Wetter Wetterwechsel agg.*

#### *Fall 2*

• Herr F. aus Afghanistan mit PTBS (Konzentrationsstörung, Schlafstörung, hoher Stresslevel)  
• Wenn er in Stress gerät, dann kommt die gesamte Vergangenheit mit Flucht. Dann kann er nichts mehr hören, kann nicht mehr sprechen, vergisst sogar seine Muttersprache, verläuft sich, bekommt Rachegefühle (extreme Anspannung, Gedanken zu töten)  
• Zitat: „Arbeit seit einigen Monaten, erlebe dort auch viel Stress mit Kollegen“  
• Beschäftigung und körperliche Aktivität bessern seinen Zustand etwas, Schlaf ist sehr schlecht, kann nur 3 bis 4 Stunden schlafen, Kopfschmerzen; führt Selbstgespräche, in Anspannung zerreißt er Kleidung  
Erstanamnese Juli 2021  
Verordnung: Aconit. Q9 täglich  
Stram. C200 brachte bisher noch keine Linderung

• Follow up im August 2021:  
Patient wirkt extrem angespannt, Blickkontakt ist nicht bis nur ganz kurz möglich; Zitat: „Alles ist so schwierig, der Stress ist so enorm, dass ich nicht mehr denken kann“  
• Er erzählt von Schwierigkeiten, die er mit Kollegen bei der Arbeit hat, von Schwierigkeiten mit seinen Landsleuten, weil sie Alkohol trinken und rauchen. Er redet schnell und zum Teil unverständlich, Nachfragen ist nur ganz vorsichtig möglich. Beobachtung: Pat. wirkt zunehmend angespannt, die Atmung wird zunehmend schwerer, er stöhnt immer wieder und wird auch unruhig, ballt Fäuste und knackt mit den Fingergelenken, Gesicht erhitzt, beginnt Taschentuch in kleine Fetzen zu zerreißen, er will weg, kann nicht mehr im Raum bleiben, steht auf und will sofort raus  
Verordnung: Bell. C200

• Follow up Oktober 2022:  
Zustand ist deutlich entspannter, er bekam bis jetzt 3x Bell. C200; mittlerweile hat er die Führerscheinprüfung bestanden, hat einen festen Arbeitsvertrag bekommen und wirkt glücklich darüber  
• Er hält gut Blickkontakt, empfindet Stress als nicht mehr so überwältigend, er sagt, er trinke dann Wasser, atmet und geht raus; Kopfschmerzen Schläfen bds. immer wieder mal

*Repertorisation zu Belladonna:*  
*Gemüt – Beschwerden durch Erregung des Gemüts*  
*Gemüt – Destruktivität, Zerstörungswut*  
*Gemüt – versucht zu fliehen,*  
*Gemüt – Gedächtnis, Gedächtnisverlust*  
*Gemüt – heftig, vehement*  
*Gemüt – Verlangen zu töten*

Unsere Erfahrungen zeigen, dass sich in manchen Fällen eine deutliche Besserung auf allen Ebenen einstellt. In anderen Fällen lindern sich belastende Symptome wie Schlafstörungen, Schmerzen u.ä., diese Erleichterung setzt Ressourcen frei, die den PatientInnen z.B. eine Teilnahme am Gemeinschaftsleben oder an Sprachkursen ermöglichen und somit eine Verbesserung des Allgemeinbefindens fördern. Auf diese Weise werden wir weiter unsere PatientInnen begleiten und unterstützen.

*Susanne Billmayer und Rosa Maria Achter (HfF-Projekt Augsburg)*

---

## HOG intern

---

### > HOG erleben: Drei Termine in der ersten Jahreshälfte 2023

Unsere aktuelle Umfrage 2022 zur Gestaltung zukünftiger Mitglieder- oder Vereinstreffen brachte eine wichtige Erkenntnis: Eine überwältigende Mehrheit der Mitglieder wünscht sich jährlich ein Präsenztreffen und eine virtuelle Veranstaltung. Diesen Wunsch erfüllen wir mit unserer Terminplanung in der ersten Jahreshälfte 2023. Mehr Informationen zu den Ergebnissen der Umfrage [findet Ihr hier >>](#)

• „HOG aktuell zoom“ am 31. Januar 2023, 15 Uhr

Im Rahmen der neuen Reihe „HOG aktuell zoom“ gibt es je nach Nachfrage alle zwei bis drei Monate Zoom-Termine für den Informations- und Gedankenaustausch

und für Diskussionen. **Schwerpunkt Mitglieder:** Mit der Premiere von „HOG aktuell zoom“ sprechen wir ganz besonders Mitglieder ohne aktuelles Projekt und neue Mitglieder an. Sie und alle weiteren Interessierten erhalten einen guten Einblick in die aktuelle Vereinsarbeit.

**Anmeldung: Alexander Zimmermann • Telefon 040 - 43 27 47 02 (Dienstag von 16 bis 18 Uhr) oder per e-mail an [info@homoeopathenohnegrenzen.de](mailto:info@homoeopathenohnegrenzen.de)**

• **Präsenz-Mitgliedertreffen in Frankfurt / Main vom 21. bis 23. April 2023**

Einige Informationen schon vorab:

Freitag, 21. April: 14-15 Uhr Treffen für neue Mitglieder | 15-19 Uhr Vorstellungsrunde und Projektvorstellungen

Samstag, 22. April: 9-13 Uhr Projekte treffen sich | 15-18 Uhr Plenum

Angedachter Tagungsort: Frankfurt, Station Lounge in Bahnhofsnähe

Unterkunft: Hotelzimmer in der Nähe gibt es zum Beispiel im Hotel Topas oder Hotel Bristol (Preis: ab 50 Euro / Nacht; jede/r bucht selbst und entscheidet über die Anzahl der Nächte)

Wir freuen uns sehr, wenn Ihr bei unserem **Mitgliedertreffen** dabei seid! Bitte meldet Euch in der HOG-Geschäftsstelle an.

**Anmeldung: Alexander Zimmermann • Telefon 040 - 43 27 47 02 (Dienstag von 16 bis 18 Uhr) oder per e-mail an [info@homoeopathenohnegrenzen.de](mailto:info@homoeopathenohnegrenzen.de)**

• **Mitgliederversammlung per ZOOM am 3. Juni 2023, 15 Uhr**

Unsere Mitgliederversammlung findet am 3. Juni 2023 online statt. Im Mittelpunkt eines intensiven Nachmittags werden u.a. die **Vorstandswahlen** stehen. Mehr Informationen dazu im Frühjahr 2023.



> **Neue Folge: Der HOG-Podcast reingehört**

Der Podcast "HOG reingehört" gibt Einblicke in unsere Arbeit in den Projektländern und die Arbeit hinter den Kulissen gleichermaßen. In der vierten Folge trifft Ellen Hemeke auf Elisabeth von Wedel, Projektleiterin Ruanda und ehemalige 1. Vorsitzende von HOG. Sie plaudert zum Thema „Prioritäten respektieren: Denken und Handeln im interkulturellen Kontext“ aus ihrem reichen Erfahrungsschatz. Einfach **[hier klicken und Reinhören.](#)** >>

---

**Kontakt / Impressum**

Mit einer **Spende** unterstützen Sie unsere Arbeit. Bitte verwenden Sie folgende Bankverbindung:

Homöopathen ohne Grenzen | BIC: BFSWDE33HAN  
IBAN: DE 7525 1205 1000 0943 6800

Redaktion Newsletter:

Susanne Erwig, [PR@homoeopathenohnegrenzen.de](mailto:PR@homoeopathenohnegrenzen.de)

Homöopathen ohne Grenzen e.V.

Grindelhof 48, 20146 Hamburg

Tel: 040 - 43 27 47 02

[info@homoeopathenohnegrenzen.de](mailto:info@homoeopathenohnegrenzen.de)

[www.homoeopathenohnegrenzen.de](http://www.homoeopathenohnegrenzen.de)

Inhaltlich Verantwortliche gemäß § 5 TMG: Susanne Erwig

Bildnachweise: alle Fotos HOG

© 2022 | Homöopathen ohne Grenzen (HOG)