

Skuespilleren og sangeren Birgitte Bruun blev for 13 år siden mirakuløst helbredt for mangeårig astma og allergi ved bare to behandlinger hos en tysk homøopat.

Hun blev så grebet af resultatet, at hun besluttede at forene skuespillergerningen med en uddannelse som klassisk homøopat.

I dag praktiserer hun i København og er lykkelig for at kunne hjælpe andre på samme måde som hun selv blev hjulpet.

AF VIBEKE STEINTAL  
POTRÆTFOTO: JO SELSING

# Dobbelt erfaring med HOMØOPATI

- Det blev en lang og sej uddannelse, da jeg besluttede mig for at gå aktivt ind i homøopati, men min egen helbredelse var et så klart bevis på denne naturmedicins virkning, at jeg følte mig forpligtet til at hjælpe andre. Især da en dansk læge reagerede med direkte vrede, da jeg fortalte, at mine 26 år med allergi og astma var totalt væk efter homøopatisk behandling, der oven i købet fandt sted på et hospital i Berlin.

I Tyskland og England er homøopati nemlig en del af det normale behandlingssystem, fortæller Birgitte Bruun.

-Først studerede jeg et par år i Danmark, så meldte jeg mig til den mest anerkendte skole i England – British School of Homoeopathy – beliggende i den gamle badestue i Bath.

Det betød rejser frem og tilbage i de fire år, studiet varede, og som speciale valgte jeg homøopatisk behandling af spiseforstyrrelser.

Så fulgte to års praktik herhjemme under supervision. Det vil sige, at jeg tog patienter, og efter hver enkelt skulle jeg aflevere en 30-50 sider analyse til min supervisor på skolen i England.

Nu stod jeg så dér med dobbelt erfaring – min egen helbredelse og de første gode oplevelser som behandler, og de sidste fire år har jeg haft egen praksis i København.

Homøopati blev grundlagt af en tysk læge Samuel Hahnemann sidst i 1700-tallet. Det begyndte med, at han ville undersøge Ki-

ni, der dengang blev brugt imod malaria. I fuldstændig rask tilstand tog han en større dosis og blev kortvarigt ramt af stærke malarisymptomer. Dermed indså han sandsynligheden for, at et lægemiddel skal have samme symptommønster som den sygdom, der skal helbredes. Og da han troede stærkt på naturens evne til at helbrede, eksperimenterede han i årevis på sig selv og familien med planter og urter, der i sig selv var giftige, men fortyndet om og om igen i en blanding af vand og alkohol blev de lægende.

Videre opdagede han, at et middel ikke kun skal sigte på et enkelt symptom, men på samtlige symptomer hos patienten, ikke mindst de psykiske.



# HOMØOPATI

Grundlægger af den klassiske homøopati var den tyske læge Samuel Hahnemann (1755-1843). Han opdagede, at et givet stof i stærkt fortyndet form kan helbrede et menneske for nøjagtig de symptomer, som samme stof i normal koncentration ville fremkalde hos et raskt menneske.

Den klassiske homøopat søger at finde det naturmiddel, der bedst modsvarer patientens samlede symptom-billede. Der tages udgangspunkt i det hele menneske frem for i den specifikke sygdom. Derfor ordineres patienter med samme diagnose ofte forskellige midler.

De stoffer, der benyttes, er udvundet af råstoffer fra mineral-, plante- og dyreriget. De fremstilles ved en lang række fortyndinger og afprøves aldrig på dyr, men på raske mennesker.

De vigtigste principper ved behandling:

- Lige bør med lignende helbredes.
- Kun ét middel behøves på ethvert givet tidspunkt af en sygdom.
- Den mindste dosis er den bedste.

I de følgende 200 år har andre forskere arbejdet videre med homøopati, og der findes i dag omkring 3000 midler i form af en lille sukkerkugle, der opløses i munden og i nogle tilfælde kun skal tages én gang, i andre tilfælde måske to eller tre gange over en periode. I princippet er den mindst mulige dosis bedst.

## FULDT LYS PÅ PATIENTEN

Birgitte understreger, at en lang, indledende samtale er altafgørende for behandlerens valg af det rette middel.

Kroppen reagerer, når noget er psykisk galt og "laver" en smerte i skulderen, urolig mave, en depression osv. Derfor er det første, jeg siger til en ny patient: "Hvad er der i vejen?" Det spørgsmål vil jeg kalde behandlingsens overskrift. Ved et lægebesøg tales der i reglen kun om en fysisk dårligdom, hvorimod homøopati trækker igennem til, hvad der måtte ligge bag dårligdommen. "Jo, for resten sover jeg dårligt", lyder svaret måske eller "Jeg bliver vred over ingenting". Trænger man dybere ind, følger næsten altid andre psykisk betonedeproblemer. Mit først møde med patienten varer ca. halvanden time, hvor jeg stiller en lang række spørgsmål om samtlige symptomer, livsforløb, modgang, chok, sorg, andre sygdomme – oplevelser, der kan have fået hele systemet til at køre skævt. Det er vigtigt for mig at få sat tid på pinefulde hændelser, så jeg kan se udviklingen i forløbet. Jeg skal kende hver enkelt patient som en helhed. Alt hvad patienten fortæller mig, skriver jeg ned og laver bagefter en analyse.

Nu gælder det om at finde ind til kernen af patientens oplysninger. Hvilken eller hvilke omstændigheder føles værst for ham/hende? Også skal jeg prøve at finde det middel, der rummer alle de punkter i sig, som dækker samtlige symptomer og årsagerne til de symptomer. Der er hårde forskelle på f. eks. et middel mod hovedpine. Det ene virker mod den hovedpine, udløst af en sorg, der føles akut, mens et andet virker mod hovedpineforbindelse med en sorg dybt inde i patienten osv. Altså skal jeg vurdere karakteren af en sorg eller anden psykisk tilstand.



## HVOR LANG TID TAGER DET?

Hvis det første middel, jeg prøver og tror på, rammer plet, kan patienten kortvarigt blive udsat for gamle tilstande. Fordi noget dårligt vil ud af kroppen. Men helst indenfor de første 14 dage skal der være en fornemmelse af, at noget godt er ved at ske.

I så fald kan den ene dosis arbejde videre med at gøre godt og skal ikke forstyrres. Ved mit efterfølgende møde med patienten ca. seks uger efter spørger jeg om nøjeudom, hvordan hvert enkelt symptom har det. Somme tider får jeg det svar, at et af symptomerne har patienten faktisk glemt at tænke på – "men nu du spørger, jo, så er det væk". Måske kan jeg så fastslå en forbedring på 40%. Er der ikke nogen forbedring, prøver jeg med et andet middel.

Hvor hurtigt der mærkes fremgang, er der ingen regler for. Men det afhænger i nogen grad af, hvor længe lidelsen har været. Jo længere varighed, jo længere helbredelsesproces. Det kan være en skuffelse for nogle, der ikke har kunnet hjælpes af en læge og nu i den grad har sat deres lid til en alternativ behandler.

Dog vil der hyppigst vise sig en større eller mindre bedring i løbet af et par uger eller et par måneder. F.eks. har jeg haft en patient med så svær depression, at vedkommende var på selvmordets rand. Efter et par måneder var depressionen der stadig, men selvmordstanker var væk. Sådanne meldinger glæder mig selvfølgelig rigtig meget, og så arbejder jeg videre med at få helt bugt med sortsynet.

Det, jeg her har beskrevet, drejer sig om behandling af længere lidelser, men jeg har også patienter med akut sygdom, f.eks. heri dagen kvindemed blærebetændelse. Hun ville nødigt have penicillin, og jeg gav hende så et middel, hun skal tage hver time i et døgn. Jeg er spændt på at høre resultatet.

## SUPPLEMENT TIL MEDICIN

Den hos nogle herskende opfattelse af, at homøopati ikke kan forenes med lægebehandling, slår Birgitte en tyk streg over: -Sådan er det bestemt ikke. Vi homøopater hverken må eller vil forhindre patienter i at søge læge og/eller tage lægeordineret medicin. I mange tilfælde er det absolut påkrævet, og en kombination er i reglen gunstig. Tag f.eks. sukkersyge. Der kan vi opleve, at de tal, som en patient på insulin får målt hos lægen, forbedres, når der samtidig behandles med et homøopatisk middel. Med andre ord er der tale om et supplement til den medicinske behandling. Dog går den homøopatiske proces ofte hurtigere, hvis patienten ikke er medicineret.

Forskellen på de to typer lægemidler ligger primært i,

Det kan være en skuffelse for nogle, der ikke har kunnet hjælpes af en læge og nu i den grad har sat deres lid til en alternativ behandler





at den lægelige medicin kun går på en specifik tilstand, men ikke behandler årsagen til den tilstand.

Hvorimod homøopaten indgåendes søger fremtildener de årsager. Dertil kommer, at langvarig indtagelse af medicin slider på organerne.

En kvinde med depression nævnte flygtigt, at hun for en del år tilbage var igennem op til flere hjernerystelser. Derfor valgte jeg et middel, der går ind på både den gamleskade og på depression. Meget hurtigt meldte hun tilbage, at hun var ved at mærke en helt uventet boblen-delivsglæde. Netop denne menneskelige og dybtgående holdning til en lidelse er grunden til min begejstring for homøopati.

Birgitte har særligt gode resultater med allergier, stress, psykiske lidelser, mellemørebetændelse hos børn, kvinders overgangsalder og fertilitet.

-At kunne hjælpe en barnløs kvinde til at blive gravid er jopragtfuldt, og til min store glæde er jeg blevet kontaktet af en jordemor med privat fødeklinik på Østerbro, og vi har startet et samarbejde. Min første oplevelse var guld værd!

Et foster lå forkert, men efter moderens indtagelse af et homøopatisk middel vendte det sig i løbet af et par døgn. Inden for enhver lidelse er der tilfælde, der mere eller mindre må opgives, men det er læger jo desværre også ude får. Når det sker, henviser jeg til andre behandlinger som akupunktur, psykoterapi m.m. Så det er vigtigt at have et godt netværk

#### FORBUDT I MANGE ÅR

Homøopati kom frem i Danmark sidst i 1800-tallet, men fra 20'erne til midt i 70'erne var det forbudt. Hvorfor?

-Nok fordi man ikke forstod behandlingsformen og følte, at de ofte gode resultater var en trussel mod det bestående. Så det blev stemplet som kvaksalveri.

Selv om vi så kom med igen, fordi det i Tyskland og andre EU-lande var og er en respekteret behandlingsform, så er Danmark desværre langt bagud. I England og Tyskland betaler sygesikringen, og i England er der hele fem homøopatiske hospitaler. Dog er der lys forude herhjemme. Blandt andet kører et projekt på et hospital i Århus med homøopatisk behandling af astma.

Endelig må vi have svar på det vigtige spørgsmål: Er det nødvendigt med diæt, og kan man tillade sig et glas vin?

-Man må spise, hvad man vil og drikke alkohol i moderat omfang. Men kaffe, pebermynte og kamille skal helst undgås, og man må helt afholde sig fra eukalyptus, menthol og kamfer og ikke bruge stærke æteriske olier til huden.

Arbejdet som skuespiller og sanger har Birgitte langt fra sagt farvel til.

-Især sangen kan jeg slet ikke undvære og havde sidste år meget stor glæde af koncerter med PH-sange. Mit homøopatiske arbejde kan jeg heller ikke undvære, selv om det egentlig har ligget mig fjernt at blive behandlet. Jeg har aldrig haft behov for at råde andre til, hvad de skal gøre. Men da jeg selv blev helbredt af homøopati og blev klar over, at noget så enkelt som at spørge "Hvad er der i vejen?" kan bevirke, at et menneske får et bedre liv – ja, så har jeg tabt mit hjerte til blidheden ved den behandlingsform.

Lige nu er jeg i gang med at skrive en bog om alle aspekter af homøopati. Her kommer jeg ind på, at man kan have stor glæde af at hjælpe sig selv derhjemme med et par enkle midler til mindre, akutte sygdomme.



**BIRGITTE BRUUN**

f. 1953. Opvækst i USA. Uddannet på skuespillerskolen ved Odense Teater 1975. Sangstudier hos den tyske Brecht-fortolker Gisela May. Teaterroller på Odense og Århus Teater, Nørrebro Teater m.fl. Blandt andet som Reginei "Gengangere", Sandy i "Grease", Pippi i "Pippi Langstrømpe", Roxane i

"Cyrano de Bergerac". Desuden roller i film og tv. Bosat i Berlin 1989-94 med engagement ved en cabaret og med fremførelse af bl.a. Bert Brecht-sange. Koncerter herhjemme og i udlandet, bl.a. i Stockholm, Hong Kong, Reykjavik og mange steder i Tyskland. Blev i 2006 hædret med Hvass-fondens rejselegat på 50.000 kr. for sine koncerter med PH-sange. I 2003 færdiguddannet som klassisk homøopat. Tlf: (træffetid kl. 9-10) 38109894 mail: birgittebruun@dbmail.dk