



Die ganzheitliche Hausapotheke

von Heike Fabry

Natürliche Selbsthilfe
mit dem Besten aus Homöopathie,
Anthroposophischer Medizin,
Spagyrik und Naturheilkunde.

JETZT NEU

3.

erweiterte
Auflage



Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch

Ein Überblick über die Naturheilkunde

Krankheitsbilder

Allergie

Heuschnupfen

Allergie, allgemein

Angst

Aphthen

Appetitlosigkeit

Bindegewebsschwäche, Schwangerschaftsstreifen

Bindehautentzündung

Blasenentzündung

Durchfall

Entzündung, Eiterung

Erbrechen

Fieber (auch mit Unruhe)

Grippaler Infekt

Hämorrhoiden

Halsschmerzen

Heiserkeit, Kehlkopfentzündung

Herpes, Gürtelrose

Husten

Immunstärkung, Rekonvaleszenz, Aufbaumittel

Insektenstiche

Jetlag

Kopfschmerzen

Krämpfe (der glatten Muskulatur)

Magen-Darm-Beschwerden (allgemein)

Mittelohrentzündung

Nabelkoliken

Nagelerkrankungen

Regelbeschwerden

Reiseübelkeit, Übelkeit

Rückenschmerzen

Schlafprobleme

Schmerzen allgemein

Schnupfen, Sinusitis, zäher Schleim

Schwindel

Sonnenallergie

Sonnenbrand

Sportverletzungen u.ä.

Tinnitus

Venenbeschwerden

Warzen

Wundheilung

Zahnungsbeschwerden

Mittelverzeichnis

Abrotanum

Acidum hydrofluoricum = Fluoricum acidum

Acidum nitricum = Nitricum acidum

Acidum sulfuricum = Sulfuricum acidum

Aconit Schmerzöl ® WALA

Aconitum

Aconitum / China Globuli oder Zäpfchen WALA

Aesculus

Agnus castus

Agropyron Globuli WALA

Allium cepa

Ambra

Angocin Anti-Infekt ® Tabletten Repha

Anis / Pyrit Tabletten Weleda

Apis

Apis / Belladonna Globuli WALA und Apis /
Belladonna cum Mercurio Globuli WALA

Apis/Levisticum II Globuli WALA

Archangelica comp. Globuli WALA

Argentum nitricum

Arnica

Arsenicum album

Arum triphyllum = Arisaema atrorubens

Arundo donax = Arundo mauritanica
Aurum / Valeriana comp. Globuli WALA
Avena sativa
Avena comp. Globuli WALA
Balsamischer Melissengeist Weleda
Belladonna
Belladonna/Chamomilla Globuli WALA
Bellis perennis
Berberis
Berberis/Quarz Globuli WALA
Birkenkohle comp. Kapseln Weleda
Bitterelixier WALA
Borax
Bronchi / Plantago Globuli WALA
Bronchipret ® Saft/Tropfen Bionorica
Bryonia
Caladium seguinum
Calcea Wund- und Heilcreme WALA
Calcium fluoratum
Calcium phosphoricum
Calcium/Quercus Globuli velati WALA
Calendula
Calmedoron (früher: Avena sativa comp.) Globuli
Weleda
Calmvalera ® Tropfen Hevert (früher Zincum
valerianicum Hevert)

Cannabis indica
Cantharis
Carum Carvi comp. Zäpfchen / Zäpfchen für
Säuglinge oder Kleinkinder WALA
Causticum
Cerebellum comp. Globuli WALA
Chamomilla
Chelidonium
Chelidonium RH D4 Augentropfen Weleda
China
China Homaccord Heel
Cimicifuga
Cinnabaris
Cocculus
Coccus cacti
Cochlearia armoracia Salbe 10% Weleda
Coffea
Colocyntis
Combudoron ® Gel, Lösung, Salbe Weleda
Conium
Cool akut Stich&Sun ® Pflegegel Heel
Cuprum metallicum
Disci comp. cum Stanno Globuli WALA
Drosera
Dulcamara
Echinacea

Echinacea Mund- und Rachenspray WALA
Echinacea / Quarz Augentropfen WALA
Engystol Tabletten Heel
Eupatorium
Euphorbium
Euphorbium comp. ® Nasenspray Heel
Euphrasia
Euphrasia Augentropfen WALA, Weleda
Femannose ® Granulat
Ferrum phosphoricum
Fieber und Zahnungszäpfchen Weleda
Flechtenhonig Weleda
Galphimia glauca
Gastricumeel ® Tabletten Heel
Gelsemium
Gencydo 0,1% Augentropfen Weleda
Gentiana Magenglobuli WALA
Glonoinum Pentarkan ® DHU
Graphites
Hämorrhoidalzäpfchen Weleda
Hamamelis
Hamamelis comp. Salbe Weleda
Hepar sulfuris
Herpes simplex Nosode Injeel Ampullen Heel
Herpes Zoster Nosode Injeel Ampullen Heel

Heuschnupfenmittel ® DHU (Tabletten oder Tropfen
Heuschnupfenspray Weleda
Hustenelixier Weleda
Hyoscyamus
Hypericum
Ignatia
Infludo Tropfen Weleda
Infludoron (früher: Ferrum phosphoricum comp.)
Globuli Weleda
Ipecacuanha
Kalium bichromicum
Kalium chloratum
Kalium phosphoricum
Kupfersalbe rot Weleda oder WALA
Lachesis
Larynx comp. Globuli WALA
Larynx / Apis comp. Globuli WALA
Ledum
Ledum comp. Gel (Eigenherstellung)
Levico comp. Globuli WALA
Levisticum Rh Tropfen Weleda
Luffa operculata
Luffeel comp. Heuschnupfenspray Heel
Lycopodium
Magnesium phosphoricum
Malvenöl WALA

Medicago sativa
Mercurialis Augentropfen WALA
Mercurius
Mercurius jodatus ruber
Meteoreisen Globuli WALA
Mezereum
Minzöl = Euminz ® Stift
Mucosa comp. Ampullen Heel
Myristica sebifera comp. Globuli WALA
Nasenbalsam / Nasenbalsam mild WALA
Natrium chloratum (Natrium muriaticum)
Nausyn Tabletten Weleda
Neodolor Tabletten
Neurexan ® Tabletten Heel
Nux Vomica
Okoubaka
Otitis media Nosode Heel
Paeonia officinalis
Passiflora incarnata
Passiflora Pentarkan ® DHU Tropfen
Petasites comp. Globuli WALA
Phosphorus
Phytolacca
Piper methysticum
Podophyllum

Prunuseisen Globuli WALA
Psorinum
Pulsatilla
Quercus Salbe und Zäpfchen WALA
Ranocalcin ® Tabletten Pflüger
Reneel ® NT Tabletten Heel
Rhus toxicodendron
Rosatum Heilsalbe WALA
Roseneisen / Graphit Globuli WALA
Rumex
Ruta
Sabal
Sambucus niger
Sanddorn-Elixier Weleda
Schlehen-Elixier Weleda
Schnupfencreme Weleda
Sedative Tropfen ® Bombastus
Sepia
Silicea
Silicea comp. Globuli WALA
Sinupret® Tropfen/Saft/Tabletten Bionorica
Sinusitis Hevert SL Tabletten
Solidago
Solum Öl / Globuli WALA
Spagyrisches Zellrecycling

Stibium sulfuratum nigrum
Spascupreel ® Tabletten / Zäpfchen Heel
Spigelia
Spigelon ® Tabletten Heel
Sticta
Strophantus
Sulfur
Tabacum
Thuja
Tonsiotren ® Tabletten DHU
Tonsipret ® Tabletten oder Tropfen Bionorica
Traumeel ® Salbe / Tabletten / Tropfen Heel
Urtica
Venadoron Weleda
Veratrum album
Vertigoheel ® Tabletten Heel
Viburcol ® Zäpfchen (Heel)
Zincum valerianicum

Wickel und andere Hausmittel

Bewährte Rezepte für Wickel und andere Hausmittel

Augenentzündung / Gerstenkorn

Augentrostkompressen

Bauchbeschwerden

Bauchkompressen mit Kümmel- und/ oder
Melissenöl

Bauchkomresse mit Kupfersalbe 0,4% (Weleda)
oder Kupfersalbe rot (WALA)

Fenchelsäckchen

Beginnende Infekte

Bienenwachskomresse

Kartoffelkomresse / -wickel

Kirschkernsäckchen

Blasenentzündung

Blaseneinreibung und Dampfkomresse

Fieber

Wadenwickel zur Fiebersenkung

Heiße Pulswickel mit Arnika

Halsschmerzen

Quarkwickel

Kühler Wickel mit Zitronensaft

Halswickel mit Zitronenscheiben

Kalter Halswickel

Ölwickel

Warmer Zitronensaftwickel

Husten

Kohlwickel (Wirsing)

Ingwerwickel

Kartoffelwickel

Wickel mit ätherischen Ölen

Schachtelhalm-Wickel

Hals-Nasen-Ohren-Entzündungen, Polypen,
festsitzender Schnupfen

Senfmehl-Fußbad

Ohrenschmerzen

Kamillensäckchen

Zwiebelsäckchen

Allgemeine Informationen zu den Wickel-
„Wirkstoffen“

Arnika

Augentrost

Eukalyptus

Ingwer

Kartoffel

Kamille

Kohl

Lavendel

Quark

Schachtelhalm

Senf

Zitrone

Zwiebel

Bewährte Teerezepturen

Blasentee (bei leichten Reizungen)

Fiebertee

Frauentee

Herz-Kreislauf-Tee

Krampflosender Hustentee

Magentee

Nerventee

Schleimlösender Hustentee

Stiefmütterchen-Tee

Vier-Winde-Tee bei Blähungen

Glossar

Über dieses Buch

Dieses Buch beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit den Methoden Homöopathie, anthroposophische Medizin, Biochemie und Spagyrik. Dies bedeutet nicht, dass andere Methoden schlechter oder ungeeignet sind. Seit Jahren arbeite ich erfolgreich insbesondere mit den o.g. Verfahren. Diese bespreche ich im Folgenden ausführlich.

Da sich die Therapie-Empfehlungen auf meine eigenen Erfahrungen stützen, sind sie natürlich nicht zwingend allgemein gültig.

In der Naturheilkunde ist es sehr wichtig, dass man genau beobachtet, so dass durchaus in ein und derselben Situation für zwei Menschen total unterschiedliche Mittel gefunden werden und dass im Verlauf einer Erkrankung das Mittel gewechselt werden muss.

Mir ist es wichtig, Sie für die Unterschiede der einzelnen Methoden, aber auch die individuellen Unterschiede zu sensibilisieren. So sollte es Ihnen möglich sein, viele im alltäglichen Geschehen auftretende Erkrankungen individuell und wirksam naturheilkundlich anzugehen.

Sie sind jederzeit herzlich eingeladen, mit mir in Kontakt zu treten.

Heike Fabry

mail@naturheilkundecoach.de

Ein Überblick über die Naturheilkunde

Homöopathie

Homöopathie ist ein von Samuel Hahnemann entwickeltes Heilverfahren. Es beinhaltet, dass solche Medikamente, die in hohen Dosen beim gesunden Menschen das gleiche oder ein ähnliches Krankheitsbild hervorrufen würden, in niedrigen Dosen (potenziert) angewendet werden.

Hahnemann hat dies das Simile-Prinzip genannt:

Similia similibus curentur - Ähnliches soll mit Ähnlichem geheilt werden.

Dabei entdeckte Hahnemann eine von ihm entwickelte Methode des Verdünnens (die Potenzierung). Diese Potenzierung kann bei flüssigen Stoffen in der Form des Verschüttelns, bei festen Stoffen als Verreiben geschehen. Dabei nimmt zwar die Konzentration des Ausgangsmaterials ab, andererseits wird jedoch die Wirksamkeit bei der Anwendung nach der Ähnlichkeitsregel verstärkt.

Homöopathie ist ein ganzheitliches Verfahren. Im Gegensatz zur klassischen Medizin („Schulmedizin“, Allopathie) betrachtet und bekämpft die Homöopathie nicht nur ein einzelnes Symptom. Vielmehr unterstützt sie den ganzen Menschen in seiner Auseinandersetzung mit der Erkrankung bzw. der Gesundheitsstörung. Sie hilft dem Körper, seine Regulationsvorgänge wieder zu normalisieren und so die Störung aus sich heraus zu beseitigen.

Dieser Ansatz setzt umgekehrt aber voraus, dass im Körper noch die Fähigkeit zur Regulation vorhanden ist. Andernfalls kann die Homöopathie auch keine Hilfe zur Selbsthilfe mehr leisten.

Anthroposophische Medizin

Die Anthroposophie wurde von Rudolf Steiner Anfang des 20. Jahrhunderts begründet. Rudolf Steiner sagt dazu:

„Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen mit dem Geistigen im Weltall verbinden möchte. Anthroposophie schließt eine spirituelle Sicht des Menschen und des Kosmos ein. Sie ist eine Methode, keine Ideologie und keine Offenbarung. Sie strebt nach einer Synthese von Kontemplation und Praxis, Spiritualität und Alltag.“

Gesundheit, Krankheit und Heilung werden also nicht nur körperlich beurteilt, sondern es wird ein Bezug zu höheren Organisationsebenen hergestellt.

Die Anthroposophische Medizin greift bei der Diagnose auch auf die klassischen medizinischen Methoden zurück. Sie bezieht aber den ganzen Menschen und auch sein Umfeld bei der Diagnose und Therapie mit ein. Wichtig ist dabei die Dreigliederung des Menschen, die sich ebenso in der Gliederung z.B. der Pflanzen wieder findet.

Der dreigliedrige Mensch, das ist auf der einen Seite das Nerven - Sinnes - System. Es steht für Bewusstsein, Klarheit und Ruhe. Es wird mit Kühle in Verbindung gebracht und steht für Salz-Prozesse.

Das Salz-Prinzip (eigentlich Sal-Prinzip) beinhaltet das zur Ruhe kommen in geordneter Struktur, vergleichbar ist es mit

einem reinen Kristall.

Der zweite Teil ist das Rhythmische System. Es beinhaltet das Herzkreislauf-System und die Atmung, den rhythmischen Ausgleich im Körper und steht für Merkur-Prozesse.

Der Merkur (Quecksilber) steht für flüssige, bewegliche Prozesse, so wie sich der flüssige Merkur in Tropfen teilt und wieder zusammenfließt. Er steht für das Bildpaar Verdichtung und Auflösung.

Teil drei ist das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System, das für die Stoffumsetzung, Bewegung und Wärmebildung im Körper zuständig ist. Dieses korrespondiert mit Schwefel-(Sulfur) Prozessen.

Das Schwefel-Prinzip (Sulfur-Prinzip) ist die Tendenz, Wärme zu binden und wieder abzugeben, wodurch alle Stoffwechselprozesse charakterisiert sind.

Ein zweiter wichtiger Grundpfeiler der Anthroposophie ist die Gliederung der Natur in vier Säulen:

- Physischer Leib
- Ätherleib
- Astralleib
- Ich-Organisation

Der Physische Leib ist das eigentlich Mess- und Wägbare, die greifbare Substanz, die mit naturwissenschaftlichen Methoden bestimmbar ist. Er korrespondiert mit dem Mineralreich, welches noch nicht von Leben durchzogen ist.

Der Ätherleib ist von den Gesetzen des Lebendigen durchzogen, also von Stoffwechsel, Wachstum und Fortpflanzung.

Hier finden sich erstmals rhythmisch ablaufende Vorgänge mit bestimmten Zeitabläufen. Der Ätherleib wird mit dem Pflanzenreich in Verbindung gebracht.

Der Astralleib beinhaltet das Bewusstsein, seelisches Innenleben, Verständnis und Moral. Hier findet der Übergang vom Pflanzenreich mit primär aufbauenden Vorgängen zum Tierreich mit Abbauprozessen statt. Hier ist der Empfindungsleib existent, er korrespondiert mit dem Tierreich.

Die letzte Säule ist die Ich-Organisation, die den Menschen von den drei anderen Reichen unterscheidet. Erst der Mensch ist mit seinem Bewusstsein aktiv in der Lage, steuernd auf die anderen drei Ebenen einzuwirken und sie in sich zu einem Ganzen harmonisch zu verschmelzen.

Dieser Zustand der Harmonie ist die Gesundheit. Die Krankheit hingegen ist das Ungleichgewicht oder der Mangel an Integration.

Die Zubereitung anthroposophischer Mittel ist grundlegend geprägt durch rhythmische Prozesse (angelehnt an den Lebenslauf), und wird teilweise mit homöopathischer Potenzierung kombiniert.

Homotoxikologie

Begründer der Homotoxikologie war Hans-Heinrich Reckeweg. Sein Ziel war es, Schulmedizin und Homöopathie miteinander zu verbinden.

Für ihn ist die zentrale Stelle im Körper das Bindegewebe, das mit allen Organen und Geweben in Kontakt steht. Seine Funktionen sind zum einen Binden und Stützen, zum

anderen ist es verantwortlich für Stofftransport und Weiterleitung von Informationen.

Das Gift, ein Homotoxin löst beim Eindringen in den menschlichen Körper eine Gegenreaktion mit Bildung eines Gegengiftes aus. Gift und Gegengift allein sind für den Körper toxisch, erst deren Kopplung führt zur Ausscheidung oder Ablagerung des untoxischen Homotoxons.

Um sich von toxischen Substanzen zu reinigen, produziert der Körper eine Entzündungsreaktion, die sich dadurch ausdrückt, dass Rötung, Schwellung, Hitze, Schmerz und eventuell Eiterbildung auftreten. Bei Gabe von allopathischen Mitteln wird dieser notwendige Prozess oft unterdrückt bzw. zu früh abgebrochen, so dass die Vergiftung nicht nur nicht beseitigt, sondern oft noch verstärkt wird.

Die Gabe von homöopathischen - oder wie hier homotoxikologischen Mitteln - versetzt den Organismus in die Lage, die Vergiftung zu beseitigen und die körpereigene Regulation zu normalisieren.

Reckeweg und die ausführende Firma Heel benutzen als Mittel Einzelmittel (oft als Homaccord, d.h. Kombination verschiedener Potenzen desselben Mittels), Komplexe, Nosoden, homöopathisierte Allopathika und Stoffwechsellkatalysatoren.

Biochemie

Der Arzt und Homöopath Wilhelm Schüßler hat 1873 seine Therapie mit dem Hinweis vorgestellt, dass er mit 12 anorganischen Stoffen, den physiologischen Funktionsmitteln des Organismus, therapiere.

Er hatte in Anlehnung an die Forschungen von Jacob Moleschott und Rudolf Virchow festgestellt, dass der Körper sich auf Zellebene im Wesentlichen aus diesen 12 Salzen zusammensetzt.

Daraus hat er geschlossen, dass alle Krankheiten oder Befindlichkeitsstörungen eine Folge des gestörten Mineralstoffwechsels bzw. deren falscher Verteilung im Körper seien.

Die Heilung kann folglich durch Gabe der entsprechenden Salze erreicht werden. Für Schüßler ist Biochemie die Korrektur der von der Norm abweichenden physiologischen Chemie.

Die Biochemie ist also eigentlich keine homöopathische Therapie, sondern eine Ersatz-Therapie, wobei der Ersatz aber auf Zellebene stattfinden soll und dort dann wieder regulatorisch wirkt. Die zugeführten Mengen sind in der Biochemie im Gegensatz zur Allopathie extrem gering. Die Verabreichung der fehlenden Stoffe muss in einer solchen Verdünnung erfolgen, dass ein unmittelbarer Übertritt der Substanzen durch die Mundschleimhaut ins Blut erfolgt.

Schüßler hat ein homöopathisches Verfahren, das Potenzieren benutzt, um die Salze besser in die Zelle einschleusen zu können.

Sein erklärtes Therapieziel war eine schnelle Hilfe bei Erkrankungen mit einem überschaubaren Therapieprinzip.

Die Funktionsmittel sind in den Potenzen D3, D6, D12 und als biochemische Salbe (bis auf Nr. 12) oder Lotion (1 und 11) erhältlich.

Die Regelpotenz ist die D6, nur bei den Salzen der Nummern 1,2,3, und 11 ist es die D12.

Nach Schüßlers Tod wurden nach und nach weitere 15 sogenannte Ergänzungsmittel in die Therapie eingeführt, die lediglich in den Potenzen D6 und D12 verfügbar sind.

Phytotherapie

In der modernen Pflanzenheilkunde, der Phytotherapie werden Pflanzen, Pflanzenteile oder Auszüge aus Pflanzen als Arzneimittel angewendet.

Die üblichen Anwendungsformen umfassen Tees, Extrakte, Umschläge, Einreibungen und natürlich die klassischen Darreichungsformen wie Tropfen, Tabletten u. ä.

Für phytotherapeutische Arzneimittel gelten dieselben Anforderungen bezüglich Studien, Qualität und Wirkungsnachweis wie bei allopathischen („chemischen“) Arzneimitteln.

Spagyrik

Spagyrik ist ein von Paracelsus eingeführter Begriff für eine alchemistische Arzneimittellehre.

Paracelsus lebte im 15. Jahrhundert und war ein Alchemist. Alchemisten waren mitnichten Scharlatane oder Hexer. Vielmehr gewannen sie aus der Beobachtung der Natur ihre Erkenntnisse. Diese ließen sie in die Laborarbeit, Medizin und Arzneimittelherstellung einfließen.

Der Begriff Spagyrik leitet sich von 2 griechischen Wortstämmen ab: „span“ für trennen, sichten, scheiden und „ageirein“ für binden, vereinigen.

Dieses Prinzip der Trennung und Wiedervereinigung spiegelt sich in der Herstellungsmethode nach dem

Homöopathischen Arzneibuch wider: Es werden die Prozesse der Gärung, Mazeration, Destillation und Veraschung kombiniert, um als Endprodukt eine spagyrische Essenz zu erhalten.

Nach dieser Sichtweise ist die Spagyrik ein Veredelungsprozess für das pflanzliche Ausgangsmaterial.

Paracelsus beschreibt es so:

„Einen Naturstoff als Arznei so zu verwenden wie er gefunden wird, ist eine Vergeudung seines Potentials. Die wirkliche Arznei entsteht durch die Kunst, welche durch den Fall in die Materie unvollkommene Substanz wieder vollkommen macht.“

In neuerer Zeit wurde die Spagyrik von verschiedenen Therapeuten weiterentwickelt, so dass heute im Homöopathischen Arzneibuch (HAB) mehrere spagyrische Verfahren nebeneinander Bestand haben.

Beispiele sind die Spagyrik nach Zimpel (Phylak Sachsen und Spagyro), nach Glückselig (Phönix-Laboratorium) und nach von Bernus (Solunate).

Die Methode nach Zimpel erlaubt spezialisierte Individualrezepturen, die vom Therapeuten auf den einzelnen Patienten zugeschnitten werden.

Das Therapieprinzip beruht auf den 3 Säulen Sal (Salz), Merkur (Quecksilber) und Sulfur (Schwefel) als Sinnbilder für Körper, Seele und Geist. Wenn diese drei Prinzipien sich nicht in Harmonie befinden, kommt es zu Krankheitszuständen. Die Spagyrik will diese Harmonie wiederherstellen und für diesen Kraftakt Lebensenergie zur Verfügung stellen.

Merkur steht in Bezug zu psychosomatischen Erkrankungen, seelischen oder neurologischen Beschwerden.

Sal ist verbunden mit chronischen Krankheiten - oftmals an der Endung -ose zu erkennen: Arthrose, Osteoporose und weitere.

Sulfur schließlich steht in Verbindung mit akuten und entzündlichen Leiden (Endung meist -itis), zum Beispiel Arthritis, Sinusitis und andere.

Jede spagyrische Essenz hat einen Bezug zu einem oder mehreren dieser 3 Prinzipien. Laut Paracelsus müssen für eine Heilung die Krankheit und das Heilmittel wesensgleich sein, d.h. eine sulfurische Erkrankung (eine Entzündung) braucht ein sulfurisches Heilmittel (z.B. Arnika).

Umgang mit homöopathischen Arzneimitteln

Was besagen die Potenzen?

Es gibt folgende Potenzen:

- D-Potenzen: Potenzierungsfaktor 1:10
- C-Potenzen: Potenzierungsfaktor 1:100
- LM-Potenzen (auch Q-Potenzen): Potenzierungsfaktor 1:50.000

Für die gängige Potenz D6 ist also die Ausgangssubstanz insgesamt sechs Mal verschüttelt bzw. verrieben und dabei jeweils im Verhältnis 1:10 verdünnt worden.

In Deutschland haben die D-Potenzen die größte Verbreitung.

In den Ländern um uns herum und in Amerika werden eher die C- Potenzen benutzt.

Der Vorteil der LM-Potenzen, die auch „weiche“ Potenzen genannt werden, ist normalerweise das Fehlen der Erstverschlimmerung. Ihre Wirkung ist tiefgreifend und sehr nachhaltig.

Grundlagen der Herstellung

Für die Herstellung der homöopathischen Arzneimittel gibt es genaue Vorschriften, die im Homöopathischen Arzneibuch (HAB) niedergelegt sind. Diese enthalten Vorgaben für die Ausgangsstoffe (Pflanzen, Tiere, Mineralien oder Nosoden), Arbeitsmaterialien und Vorgangsweisen, die verbindlich zu befolgen sind.

Wahl der Potenzhöhe

Als Richtschnur für die Potenzhöhe (jeweils D oder C) kann gelten:

- Tiefpotenzen: bis 6
->funktionell, Organbezug, eher akut
- Mittlere Potenzen: bis 30
->funktionell und psychotrop, Organ- und Psyche, subakut
- Hochpotenzen: ab 30
->funktionell und psychotrop, Organ und Psyche, eher chronisch

In der Regel ist es so, dass - wenn das Mittel stimmt - die Wahl der Potenz eher sekundär ist.

Darreichungsformen

Globuli

Globuli sind kleine Kügelchen aus Saccharose (Rohrzucker), die mit homöopathischen Dilutionen (s.u.) benetzt worden sind. Sie sind die häufigste Darreichungsform und gerade bei Kindern sehr beliebt.

Dilutionen

Dilutionen sind meist alkoholische Verdünnungen unter Angabe der Potenz. Urtinkturen werden mit dem Zeichen „ \ominus “ abgekürzt.

Als Besonderheit werden bei der Firma Weleda Rh-Dilutionen (nach rhythmischen Verfahren) ohne Alkohol hergestellt.

Triturationen

Triturationen sind Verreibungen auf Milchzucker-Basis. Sie dienen meist als Ausgangsstoff für Tabletten, werden aber gelegentlich auch als eigenständige Form eingesetzt.

Tabletten

Homöopathische Tabletten sind gepresste Triturationen und bestehen in der Regel aus Milchzucker.

Ampullen

Homöopathische Ampullen werden gespritzt oder auch eingenommen.

Sie haben als Grundlage eine Kochsalzlösung, die problemlos eingenommen werden kann. Um eine optimale Verteilung der Lösung auf der Mundschleimhaut zu erreichen, gibt es mittlerweile Sprühaufsätze zum Zerstäuben (Adaplikator).

Wahl der Darreichungsform

Nicht alle Stoffe sind in allen Darreichungsformen erhältlich.

Oft hat dies physikalische Gründe, da bei der Herstellung von Dilutionen, Globuli oder Ampullen der Wirkstoff in Alkohol bzw. Wasser löslich sein muss.

Allgemeine Hinweise zur Dosierung

Bei Erwachsenen werden als eine Gabe in der Regel 5 Globuli, 5 Tropfen oder 1 Tablette gegeben.

Akute, plötzliche Erkrankungen oder Verletzungen

Man nimmt 2 Stunden lang alle halbe Stunde 1 Gabe, bei Besserung oder nach Ablauf der 2 Stunden wird auf eine 3 mal tägliche Gabe gewechselt.

Weniger akute Erkrankungen oder Verletzungen

Man nimmt 3 mal täglich 1 Gabe.

Chronische oder länger dauernde Erkrankungen oder zur Nachbehandlung

Man nimmt 1 bis 2 mal täglich 1 Gabe.

Dosierung bei Kindern

Schulkinder erhalten je Einzelgabe 3-5 Globuli, 3-5 Tropfen oder eine halbe bis 1 Tablette.

Bei Säuglingen und Kleinkindern gibt man je Einzelgabe 1-3 Globuli bzw. 1-3 Tropfen. Tabletten können in einem halben Glas Wasser aufgelöst und löffelweise über den Tag verteilt geben werden.

Man kann auch die komplette Tagesdosis Globuli oder Tropfen in ein Glas Wasser geben und löffelweise über den Tag verteilt geben.

Diese Angaben sind nicht als Gesetz zu verstehen, sondern sollen eine Orientierung geben.

Sinnvoller ist die einmalige Gabe zu Beginn der Beschwerden. Danach kann man den Organismus erst einmal reagieren lassen.

Erst wenn keine Besserung mehr eintritt und sich die Symptome evtl. sogar wieder verschlechtern, folgt die zweite Gabe.

Nicht einfach schlucken!

Homöopathische Zubereitungen werden im Gegensatz zu den meisten allopathischen Medikamenten nicht einfach hinuntergeschluckt, sondern sollten 10-30 Sekunden im Kontakt mit der Mundschleimhaut bleiben, da sie dort schon wirken.

Man sollte rund um die Einnahme für etwa eine halbe Stunde auf Essen und Trinken verzichten, da sich sonst die Wirkung abschwächen kann.

Kombination mit allopathischen Mitteln

Man kann homöopathische Mittel in der Regel gut mit allopathischen Medikamenten kombinieren. Oft wird dadurch sogar die Krankheits- oder Genesungsdauer deutlich verkürzt oder die Symptome stärker gemildert.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen im allopathischen Sinne gibt es bei homöopathischen Mitteln nicht. Es kann jedoch zu einer so genannten „Erstverschlimmerung“ kommen. Das heißt, dass sich die Symptome zu Beginn der Behandlung erst einmal verschlimmern. Dies ist aber in der Regel eher ein gutes Zeichen, zeigt es doch, dass der Körper reagiert und das Mittel sehr gut passt.

Beim Auftreten von Erstverschlimmerungen setzt man dann bis zum Abklingen der überschießenden Symptome mit der Behandlung aus. Danach fängt man mit mildereren Potenzen oder weniger häufigen Gaben wieder an.

Keine Regel ohne Ausnahme

Die obigen Hinweise entsprechen dem üblichen Vorgehen.

In Abhängigkeit von Mittel, Erkrankung oder Therapeut kann es zu erheblichen Abweichungen von diesen Empfehlungen kommen. Das ist in der Homöopathie durchaus üblich und sollte Sie nicht beunruhigen.

Wann brauchen Sie ärztliche Hilfe?

Unbedingt sollten Sie ärztlichen Rat einholen, wenn Sie feststellen, dass sich die Symptome unter homöopathischer Therapie nicht bessern, eventuell erweitern oder sogar verschlimmern. Auch wenn Sie diese selbst nicht einordnen können, fragen Sie unbedingt Ihren Arzt oder Apotheker.

Auftreten von hohem oder länger anhaltendem Fieber ist auch ein Signal für einen Arztbesuch.

Säuglinge unter einem Jahr sollten bei anhaltendem Fieber täglich ärztlich untersucht werden!

Einzel- und Kombinationsmittel

Man unterscheidet Einzelmittel in den unterschiedlichen Potenzen, z.B. Arnica D6 und so genannte Kombinationsmittel aus mehreren Bestandteilen, die auch unterschiedliche Potenzen haben können. Ein Beispiel hierfür ist das Calmedoron der Firma Weleda.

Vorteil der Kombinationsmittel ist, dass sie breiter in der Wirkung sind und man nicht langwierig das richtige Mittel herausfinden muss, um eine gute Wirkung zu erzielen. Sie sind meist so zusammengestellt, dass sich die Einzelbestandteile gut ergänzen und oft in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken. Wenn es schnell gehen muss oder man den Kopf für eine ausführliche Anamnese nicht frei hat, sind sie immer eine gute Wahl. Oft kommt es auch vor, dass gleichzeitig mehrere Symptome auftreten und die Wahl eines Einzelmittels schwerfällt.

Beide Therapieformen haben ihre Berechtigung, es liegt beim Anwender, welche er in welcher Situation bevorzugen möchte.

Mittelwahl

Um das richtige Mittel herauszufinden, schaut man sich zuerst die ins Auge stechenden Symptome an. Das gibt oft schon erste Hinweise auf das Mittel.

Weiter sollte man nach Symptomen suchen, die eher ungewöhnlich sind, wie z.B. Füße aus dem Bett strecken, obwohl die Füße kalt sind.

Man sucht nach Bedingungen, die den Zustand bessern oder verschlechtern, schaut nach Veränderungen im Tagesverlauf oder Ortsveränderungen bei den Symptomen. In der Regel ist es so, dass - wenn das Mittel stimmt -, die Wahl der Potenzhöhe eher sekundär ist.