

Birgit Laue  
Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

# Praxisratgeber Wochenbett



Homöopathie und  
Schüßler-Salze in der  
Hebammenarbeit

Mabuse-Verlag

Birgit Laue

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

# Praxisratgeber Wochenbett

Homöopathie und Schüßler-Salze in der Hebammenarbeit

Mabuse-Verlag  
Frankfurt am Main





Birgit Laue ist Hebamme und Lehrerin für Gesundheitsberufe. Ihre komplementärmedizinische Expertise hat sie über zehn Jahre als Fachbereichsleitung „Hebammen“ innerhalb des Marketings eines anthroposophischen Arzneimittel- und Naturkosmetikherstellers an viele Berufskolleginnen weitergegeben. Als selbstständige Diplom PR-Fachwirtin (DAPR) berät sie seit 2008 Unternehmen der Gesundheits- und Sozialwirtschaft zu Kommunikation mit und Marketing in medizinischen Fachkreisen. Birgit Laue ist erfolgreiche Autorin von mehr als 15 Schwangerschafts- und Elternratgebern in führenden Publikumsverlagen.



Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg praktiziert als Heilpraktikerin seit 1997. Sie ist psychologische Beraterin und Vizepräsidentin des Biochemischen Bundes Deutschland (BBD). Als Buchautorin hat sie mehrere Gesundheitsratgeber geschrieben mit dem Schwerpunkt Schüßler-Salze. Sie ist langjährige Referentin im In- und Ausland für Fachfortbildungen. Darüber hinaus ist sie Lehrbeauftragte des Freien Verbands Deutscher Heilpraktiker e.V. (FVDH) für Biochemie nach Dr. Schüßler und Leiterin der Surya Heilpraktiker Schule in Reichenberg bei Würzburg.

## Liebe Hebamme,

Ihre Arbeitswelt ist bunt! Täglich begegnen Ihnen Menschen aus unterschiedlichsten Ländern, Kulturen und Religionen, Sie tauchen ein in verschiedenste Lebenskonzepte. Dies und die mannigfaltigen Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettverläufe verlangen nach einer ganz individuellen Begleitung.

Bei der Behandlung von Beschwerden bedeutet Individualität auch die professionelle Nutzung einer therapeutischen Vielfalt, oft durch das Zusammenwirken von konventioneller und komplementärer Medizin. Die Autorinnen möchten Ihnen deshalb gleich zwei miteinander harmonisierende Behandlungskonzepte näherbringen: Die Anwendung der Homöopathie und der Biochemie nach Dr. Schüßler – erstmals in diesem kompakten Praxisratgeber für Hebammen vereint.

Als Hebamme mit über 25-jähriger komplementärmedizinischer Erfahrung hat Birgit Laue die häufigsten Beschwerden im Wochenbett und in der Stillzeit in vier Kapiteln für Sie beschrieben und jeweils Ursachen, Symptome und Maßnahmen aufgelistet. Eine Auswahl bewährter homöopathischer Einzelmittel mit kurzem Steckbrief ergänzen die Therapieempfehlungen. Die Potenz- und Dosierungsangaben entsprechen denjenigen der Selbstmedikation, so dass auch homöopathisch bislang wenig erfahrene Kolleginnen leicht damit arbeiten können. Weiterführende Behandlungstipps runden die therapeutischen Maßnahmen ab.

Die Ausführungen und detaillierten Empfehlungen zur Anwendung der Mineralsalze nach Dr. Schüßler stammen aus der Feder der Vizepräsidentin des Biochemischen Bundes Deutschland, der Heilpraktikerin und namhaften Schüßler-Fachautorin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. Ihr eigenes Credo „Sobald man einer Sache Meister geworden ist, ist es an der Zeit, sein Wissen weiterzugeben“ hat sie in diesem Buch fachkundig und mit viel Einfühlungsvermögen für die Bedürfnisse der Berufsgruppe Hebammen umgesetzt. So freuen sich beide Autorinnen nun sehr, Sie mit dem vorliegenden Ratgeber zukünftig in Ihrer wichtigen Arbeit zu unterstützen.

Herzlichst



Birgit Laue



Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

# Inhaltsverzeichnis

## So arbeiten Sie mit diesem Buch:



Zum gezielten Auffinden der unterschiedlichen Therapieempfehlungen hat dieses Buch ein Farbleitsystem: Wichtige Informationen zu homöopathischen Einzelmitteln finden Sie unter dem Symbol der Apothekerwaage in grünen Textkästen.



Das blaue Signet mit der stilisierten Zelle zeigt Ihnen in blau unterlegten Textpassagen Wissenswertes zum Thema Mineralsalz-Therapie an.



Unter dem Piktogramm des Hebammenkoffers lassen die beiden Autorinnen Sie einen Blick in ihr persönliches Bera- tungsrepertoire als Hebamme und Heilpraktikerin werfen.

|         |   |
|---------|---|
| Vorwort | 3 |
|---------|---|

## 1. Die Grundlagen der Homöopathie und der Mineral- salz-Therapie nach Schüßler

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Die Grundlagen der Homöopathie                                                                     | 8  |
| <i>Samuel Hahnemann –<br/>Pionier der Komplementärmedizin</i>                                      | 8  |
| <i>Die drei Hauptprinzipien<br/>der Homöopathie</i>                                                | 9  |
| <i>Klassische Homöopathie</i>                                                                      | 10 |
| <i>Homöopathie nach bewährten<br/>Indikationen</i>                                                 | 11 |
| <i>Herstellung und Anwendung<br/>von Homöopathika</i>                                              | 11 |
| <i>Dosierung</i>                                                                                   | 13 |
| <i>Die 20 wichtigsten<br/>homöopathischen Einzelmittel in<br/>der Gynäkologie und Geburtshilfe</i> | 14 |
| Die Grundlagen der<br>Mineralsalz-Therapie                                                         | 18 |
| <i>Wilhelm Heinrich Schüßler –<br/>Entdecker der biochemischen<br/>Funktionsmittel</i>             | 18 |
| <i>Die vier Lehrsätze der Biochemie<br/>nach Schüßler</i>                                          | 18 |
| <i>Die Bedeutung von Mineralstoffen<br/>für den Stoffwechsel</i>                                   | 19 |
| <i>Besonderheiten und Anwendung<br/>der Schüßler Therapie</i>                                      | 19 |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| <i>Salze, die nicht zusammenpassen</i>                 | 23 |
| <i>Schüßler-Salze in Gynäkologie und Geburtshilfe</i>  | 24 |
| <i>Schüßler-Salben in Gynäkologie und Geburtshilfe</i> | 30 |

## 2. Die Gesundheit der Mutter im Wochenbett

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Schmerzhafte Nachwehen                        | 36 |
| Verzögerte Uterusrückbildung                  | 40 |
| Lochialstau                                   | 44 |
| Beschwerden der Symphyse                      | 47 |
| Wundheilungsstörungen bei Geburtsverletzungen | 50 |
| Narbenbehandlung der Sectionaht               | 55 |
| Hämorrhoidalbeschwerden                       | 59 |
| Obstipation                                   | 65 |
| Eisenmangelanämie                             | 70 |
| Schlafstörungen                               | 75 |
| Postnatales Stimmungstief und Baby Blues      | 81 |
| Traumatische Geburts- und Schockerlebnisse    | 86 |

## 3. Die Stillzeit

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Initiale Brustdrüsenanschwellung, schmerzhafter Milcheinschuss | 92 |
| Wunde Mamillen                                                 | 97 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Zu geringe Milchmenge, Hypogalaktie | 101 |
| Zu viel Milch, Hypergalaktie        | 106 |
| Milchstau und Mastitis              | 110 |
| Abstillen, Ablaktation              | 117 |

## 4. Der Säugling

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Neugeborenen-Konjunktivitis     | 122 |
| Kindliches Geburtstrauma        | 128 |
| Neugeborenenikterus             | 131 |
| Nabelinfektion                  | 135 |
| Neugeborenenakne und Milien     | 138 |
| Nagelfalzentzündung, Paronychie | 141 |
| Milchschorf, Kopfgneis          | 145 |
| Atopieneigung, atopisches Ekzem | 149 |
| Windeldermatitis                | 154 |
| Obstipation                     | 158 |
| Blähungen und Koliken           | 162 |
| Reflux, vermehrtes Spucken      | 167 |
| Schlafstörungen, Unruhe         | 170 |
| Literaturempfehlungen           | 175 |
| Impressum                       | 176 |





# **1. Die Grundlagen der Homöopathie und der Mineralsalz-Therapie nach Dr. Wilhelm Schüßler**

**Die Homöopathie und die Mineralsalz-Therapie nach  
Dr. Wilhelm Schüßler bieten bei Befindlichkeitsstörungen und  
Beschwerden in den vulnerablen Phasen rund um Schwangerschaft,  
Geburt und Stillzeit eine natürliche Erweiterung und sanfte  
Alternative zur allopathischen Behandlung.**



# Die Grundlagen der Homöopathie

Vor über 200 Jahren leitete der deutsche Arzt und Wissenschaftler Samuel Hahnemann mit der Homöopathie einen Paradigmenwechsel in der Betrachtungsweise von Gesundheit und Krankheit ein. Mit seinem 1810 erstmalig veröffentlichten „Organon der Heilkunde“ hat er schon früh einen salutogenetischen Ansatz vertreten, der in der originären Hebammenarbeit heute wichtiger ist denn je.

## **Samuel Hahnemann – Pionier der Komplementärmedizin**

Christian Friedrich Samuel Hahnemann wurde am 10. April 1755 als 3. Kind des Porzellanmalers Christian Gottfried Hahnemann und dessen zweiter Frau, Johanna Christiane Spieß, in Meißen geboren. Seine Kindheit verbrachte der oft kränkelnde Samuel in Armut. Trotz seiner Begabung konnte er deshalb nicht regelmäßig die Schule besuchen. Sein strenger Vater verbot ihm zudem das Lesen, was den wissbegierigen Jungen allerdings nicht von Büchern fernhalten konnte. Erst nachdem seine Mutter sich für ihn einsetzte, stimmte sein Vater schließlich dem Schulbesuch zu, und Samuel erhielt ein Stipendium an der Fürstenschule in Meißen.

Nach Beendigung der Schule begann er 1775 ein Medizinstudium in Leipzig und eignete sich darüber hinaus Kenntnisse in Botanik und Chemie an. Später führte ihn sein Studium über Wien und Hermannstadt

nach Erlangen, wo er seine medizinische Ausbildung mit einer Dissertation zur Ursache und Therapie von Krampfstörungen abschloss.

Nachdem er sich als Arzt in Hettstedt im Südharz niedergelassen hatte, war Hahnemann bald vom Wissensstand der Medizin und den damaligen Behandlungsmethoden, die im Wesentlichen aus exzessiven Aderlässen, Klistieren, Brech- und Abführkuren bestanden, derart enttäuscht, dass er die Medizin zeitweise ganz aufgab. Er beschäftigte sich stattdessen mit Pharmazie und Chemie und absolvierte in der Ordination seines Schwiegervaters die Ausbildung zum Apotheker. Den Lebensunterhalt für seine Familie verdiente er mit Übersetzungsarbeiten medizinischer und pharmazeutischer Literatur.

Bei der Übersetzung der Arzneimittellehre des schottischen Pharmakologen William Cullen, einem damaligen Standardwerk, stieß Hahnemann 1790 auf einen Hinweis, wonach Chinarinde aufgrund ihrer magenstärkenden und allgemein kräftigenden Wirkung zur Behandlung von Malaria geeignet sei. Hahnemann bezweifelte diese Aussage und führte einen Selbstversuch durch: Über mehrere Tage nahm er größere Mengen an pulverisierter Chinarinde ein und beobachtete an sich malariaähnliche Symptome. Nach Absetzen des Mittels verschwanden diese rasch wieder. Da Hahnemann in jungen Jahren an Malaria erkrankt gewesen war, konnte er die Symptomatik

gut beurteilen. Diese Erfahrung brachte ihn auf die Idee, dass Arzneimittel, die beim Gesunden eine „künstliche Krankheit“ (also vorübergehende Symptome) auslösen können, imstande seien, eine ähnliche „echte Krankheit“ zu heilen.

## Die drei Hauptprinzipien der Homöopathie

### *Das Ähnlichkeitsprinzip*



1796 stellte Hahnemann erstmals seine berühmte Ähnlichkeitsregel: „Similia similibus curentur“ (aus dem Lateinischen: „Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“) der Öffentlichkeit vor. Dieses Grundprinzip besagt, dass eine Substanz, die beim Gesunden bestimmte Symptome hervorruft, genau diese Symptome bei einem Erkrankten heilen kann. Homöopathische Arzneimittel aktivieren als sogenannte Regulationsmittel die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Der Körper erhält durch das Mittel gezielte Impulse, die eine Gegenreaktion einleiten sollen. Der heilende und der krankheitsauslösende Reiz müssen also ähnlich sein, damit eine Regulierung durch den Organismus erfolgen kann. Die Wahl des richtigen homöopathischen Arzneimittels, das heißt die größtmögliche Ähnlichkeit zwischen Arzneimittel und individuellem Krankheitsbild, ist eine wichtige Voraussetzung für den Behandlungserfolg.

### *Allium cepa – Das Schnupfenmittel*

Das Zerkleinern einer Küchenzwiebel (*Allium cepa*) bewirkt zum Beispiel tränende Augen und eine laufende Nase, manchmal sogar Niesen. In der Homöopathie wird *Allium cepa* deshalb häufig als Mittel bei Infekten mit diesen Symptomen eingesetzt.

### *Die Arzneimittelprüfung am Gesunden – das Arzneimittelbild*

Die homöopathische Arzneimittelprüfung am Gesunden (HAMP) wurde von Hahnemann erstmals im Jahre 1790 ausgearbeitet. Sie bildet die Grundlage für eine umfangreiche, geordnete Sammlung von Prüfsymptomen der verschiedenen homöopathischen Arzneimittel. Nach dem Arzneimittelgesetz werden homöopathische Arzneimittelprüfungen den gleichen rechtlichen Bestimmungen unterworfen wie klinische Studien der Phase I, also zum Beispiel pharmakologische Studien am Gesunden. Bei modernen Arzneimittelprüfungen nimmt ein gesunder Proband, Prüfer genannt, nach Erstellen einer Eigenanamnese ein Arzneimittel in nicht toxischer Dosis über einen vorbestimmten Zeitraum ein. Während der Einnahmezeit müssen die Prüfer alle auftretenden Symptome und Veränderungen genau dokumentieren. Die detaillierte Beschreibung der Einflüsse von beispielsweise Bewegung, Körperhaltung und Temperatur mit Feststellung von tageszeitlichen Veränderungen sind wichtig, um bei jedem Symptom das Eigentümliche und Charakteristische aufzudecken.

Handelt es sich dabei um neu aufgetretene Symptome, so gelten diese als Prüfungssymptome. Die Prüfungssymptome aller Prüfer werden systematisch zusammengestellt, sie bilden die Grundstruktur für das so genannte „Arzneimittelbild“ (AMB). Neben den Erkenntnissen aus der homöopathischen Arzneimittelprüfung stützt sich das Wissen über das Wirkungsspektrum der Arzneimittel auch auf die Ergebnisse pharmakologischer und toxikologischer Untersuchungen und die therapeutischen Erfahrungen am Patienten. Das Arzneimittelbild beinhaltet so das gesamte Wissen über das Wirkungsprofil eines homöopathischen Arzneimittels.

### *Die Erhebung des individuellen Krankheitsbildes*

Genauso wichtig wie die Kenntnis der Arzneimittelbilder ist das 3. homöopathische Prinzip, die Erhebung des individuellen Krankheitsbildes des Patienten, d. h. eine detaillierte Anamnese unter Berücksichtigung aller körperlichen und seelischen Symptome. Im Gegensatz zur konventionellen Anamnese, in der es um die Erstellung einer klinischen Diagnose anhand von krankheitstypischen Symptomen geht, hat die homöopathische Anamnese zusätzlich die Arzneimittelwahl nach dem Simile-Prinzip zum Ziel. Zu diesem Zweck muss der Arzt gerade die individuellen, ungewöhnlichen und auffallenden Symptome des Patienten herausarbeiten (§ 153 Organon). Hierin liegt die Kunst der homöopathischen Anamnese.

Die Symptome sind das nach außen gekehrte Bild einer Krankheit.

Bei der homöopathischen Anamnese müssen daher alle Symptome des Patienten vollständig erfasst werden, um der Krankheit auf die „Spur“ zu kommen und das individuell passende Arzneimittel auswählen zu können.

## **Klassische Homöopathie**

Nach der ausführlichen Anamnese werden die ausgewählten, ausschlaggebenden Symptome in einem Symptomenverzeichnis, dem sogenannten Repertorium, nachgeschlagen („Repertorisation“). In ihm sind alle Symptome in einer bestimmten Ordnung aufgelistet. Dies ermöglicht ein schnelles Auffinden derjenigen Arzneimittel, bei denen die relevanten Symptome aufgetreten sind. Meist kristallisieren sich dabei einige wenige Arzneimittel heraus, die anhand der Arzneimittellehre miteinander verglichen werden. Zur Therapie am besten geeignet ist das Arzneimittel, das der Symptomatik des Patienten am ähnlichsten ist. Die klassische homöopathische Therapie hat dabei das Ziel, die individuelle Konstitution und Krankheitsdisposition des Patienten umzustimmen und die Krankheitsursachen zu beseitigen.

Die eingesetzten homöopathischen Einzelmittel werden hier als Konstitutionsmittel bezeichnet. Sie werden nicht nach einzelnen Symptomen oder einer Krankheitsdiagnose verordnet, sondern schließen das Gesamtwesen des Menschen, seine körperlichen, geistigen und seelischen Beschwerden, Vorlieben, Abneigungen und Eigenarten (die Konstitution) ein.

## Homöopathie nach bewährten Indikationen

Bei der Therapie nach „bewährten Indikationen“ werden mit einer klinischen Diagnose bestimmte homöopathische Arzneien verbunden, die in der therapeutischen Praxis vielfach erfolgreich eingesetzt worden sind.

Die Therapie nach „bewährten Indikationen“ findet typischerweise bei leichten, oftmals akuten Erkrankungen Anwendung und wird in diesem Rahmen von vielen Patienten erfolgreich in der Selbstbehandlung eingesetzt.

In der Regel stehen pro Diagnose mehrere bewährte Mittel zur Auswahl, wobei sich das passende Mittel meist mit Hilfe einiger weniger Fragen dem Beschwerdebild des Patienten zuordnen lässt.

### *Wichtige Fragen zur Mittelbestimmung*



- Wo ist das Symptom lokalisiert? (Ort, Gewebe und Ausstrahlung)
- Wann bzw. in welchem Zusammenhang trat das Symptom erstmalig auf? (auslösende Faktoren)
- Wie äußert es sich? (Schmerzcharakter, Art der Empfindung)
- Wodurch wird das Symptom verschlechtert oder gebessert? (Modalitäten)
- Gibt es Begleitsymptome? (in unmittelbarem zeitlichem Zusammenhang)

## Herstellung und Anwendung von Homöopathika

Die Qualität der homöopathischen Arzneimittel ist durch das Deutsche Homöopathische Arzneibuch (HAB) amtlich festgelegt. Aufgrund dieser verbindlichen Vorschriften sind alle in Deutschland hergestellten homöopathischen Arzneimittel hinsichtlich eines bestimmten Wirkstoffes und des Arzneiträgers einer bestimmten Darreichungsform stets identisch.

Herausgegeben wird das Homöopathische Arzneibuch als Loseblatt-Sammlung, die Rechtsvorschriften werden im Bundesanzeiger des Justizministeriums veröffentlicht. Das erleichtert es, Ergänzungen einzufügen, um das umfangreiche Werk jederzeit auf dem neuesten Stand zu halten. Zu Beginn finden sich allgemeine Vorschriften, beispielsweise zur Lagerung. Der größte Teil des HAB besteht allerdings aus Substanzmonografien, in denen die Qualitätsanforderungen der üblicherweise verwendeten Stoffe definiert sind. Hier finden sich Angaben zu Herkunft, Eigenschaften, Standards, Analysemethoden und Potenzierung.

In der Homöopathie werden etwa 2000 anerkannte Mittel eingesetzt. Davon sind etwa 65 Prozent der Ausgangsstoffe pflanzlichen, ca. 30 Prozent mineralischen und 5 Prozent tierischen Ursprungs.

### *Potenzierung und Potenzen*

Nach der Ernte werden die Pflanzen oder ihre Teile (je nach Herstellvorschrift) maschinell zerkleinert und in einem Alkohol-Wasser-Gemisch gelöst.

Diesen Vorgang nennt man Mazeration. Er dauert in der Regel mindestens 10 und bis zu 30 Tage. Anschließend werden die gelösten Pflanzen bzw. deren Teile abgepresst. Es entsteht die Urtinktur als erste homöopathische Arzneiform.

Alle flüssigen Arzneiformen, Dilutionen genannt, werden verdünnt und verschüttelt, d. h. sie werden zehnmal auf eine elastische Unterlage geschlagen – jeweils die Urtinktur mit Ethanol oder Wasser. Dieser Vorgang heißt Potenzierung und wird bei den meisten Herstellern heute noch ausschließlich von Hand durchgeführt. Je nach Anzahl der Schritte entsteht so die gewünschte Potenz. Es gibt die homöopathischen Mittel in den Verdünnungsreihen D-Potenzen im Verhältnis 1:10, C-Potenzen im Verhältnis 1:100 und LM- (= Q-) Potenzen im Verhältnis 1:50 000.

Bei festen und unlöslichen Substanzen werden zunächst Verreibungen hergestellt. Abhängig von der Löslichkeit der jeweiligen Ausgangssubstanz dienen Urtinktur oder Verreibung (Trituration) auch als Basis für die Herstellung homöopathischer Arzneimittel. Die Verreibung findet in Mühlen statt, die wie Mörser arbeiten. Der Mahlvorgang dauert mehrere Stunden. Jeweils 99 Teile Milchzucker (Lactose) werden mit 1 Teil Ausgangsstoff verrieben. Das Resultat enthält Partikel nur noch in Mikrometergröße. Homöopathische Tabletten enthalten als Trägersubstanz daher Lactose.

### *Darreichungsformen*

Neben Globuli, Tropfen und Tabletten gibt es Homöopathika auch als Salben, Zäpf-

chen, Ampullen, Gele oder Lotionen. Die Herstellung der beliebten Globuli (Einzahl: Globulus) erfolgt nach Vorschrift 10 des HAB. Dabei werden 100 Teile Kügelchen, die aus Zucker (Saccharose) bestehen, mit 1 Teil Dilution (mindestens 60 Prozent Alkohol) der jeweiligen Potenz benetzt; dies heißt Imprägnation und findet in großen Dragierkesseln statt. Durch die Rotation der Kessel und eine genau definierte Auftragungsweise findet die Flüssigkeit ihren Weg bis in den letzten Globulus. Globuli gibt es in unterschiedlichen Größen. Für die Indikationsgebiete rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett haben sich die Darreichungsformen Globuli und Tabletten bewährt. Über die Gabe von Dilutionen sollte aufgrund des enthaltenen Alkohols im Einzelfall entschieden werden.

### *Alkohol in homöopathischen Arzneimitteln*



Für die Herstellung und die Haltbarkeit von Dilutionen ist ein Zusatz von Alkohol in den Arzneibüchern vorgeschrieben. Dieser dient vor allem dazu, Arzneistoffe aus Pflanzenzubereitungen zu lösen und die Haltbarkeit der Präparate über den gesamten Verbrauchszeitraum zu gewährleisten. Würde man darauf verzichten, wäre die notwendige Alternative der Zusatz eines Konservierungsmittels oder Stabilisators. Oft reicht bereits ein niedriger Alkoholgehalt von 18 Volumenprozent aus.

Bei einer arzneilichen Gabe werden normalerweise nur 5 bis 10 Tropfen einer alkoholhaltigen Dilution als Einzelgabe verabreicht. Die enthaltene Alkoholmenge ist minimal und bis zur nächsten Gabe längst abgebaut.

Auch bei der Herstellung von Globuli werden diese mit der Dilution des jeweiligen Arzneimittels benetzt. Dazu muss die flüssige Verdünnung einen Alkoholgehalt von mindestens 60 Volumenprozent haben. Der Alkohol verfliegt jedoch während des weiteren Herstellungs- und Trocknungsprozesses vollständig.

Durch seine Stoffwechselaktivität bildet der menschliche Organismus zudem auch selbst Alkohol, menschliches Blut weist physiologisch immer einen Gehalt von ca. 0,03 Promille auf. Dieser „natürliche“ Gehalt wird durch die ordnungsgemäße Einnahme von alkoholhaltigen Arzneimitteln nicht in messbarem Ausmaß verändert und der Organismus nicht belastet.

## Dosierung

Bei der Therapie nach „bewährten Indikationen“ werden typischerweise tiefe Potenzen eingesetzt. Liegt keine andere Dosierungsempfehlung vor, gelten die Angaben der Packungsbeilage als Standard. Falls diese nicht zur Verfügung steht, gilt aktuell folgende Empfehlung:

### Erwachsene

Tiefe Potenzen (bis D23 bzw. C11):

**Bei akuten Beschwerden:** Stündlich 5 Tropfen, 5 Globuli (Streukügelchen) oder 1 Tablette bis zum Eintritt einer Besserung, jedoch höchstens sechsmal täglich einnehmen. Danach dreimal täglich 5 Tropfen, 5 Globuli oder 1 Tablette zu sich nehmen.

**Bei chronischen Erkrankungen:** Ein- bis dreimal täglich 5 Tropfen, 5 Globuli oder 1 Tablette einnehmen.

Tabletten und Globuli (Streukügelchen) sollte man langsam im Mund zergehen lassen und Tropfen vor dem Schlucken einige Zeit im Mund behalten.

### Kinder

Säuglinge im 1. Lebensjahr erhalten

ein Drittel der Erwachsenenendosis.

Kleinkinder bis zum 6. Lebensjahr erhalten

die Hälfte der Erwachsenenendosis.

Kinder zwischen dem 6. und 12.

Lebensjahr erhalten zwei Drittel der

Erwachsenendosis.

### Arzneimittelgabe bei Kindern



Für Säuglinge und Kleinkinder sind Globuli am besten geeignet. Werden Tabletten verabreicht, sollten diese vorher in Wasser aufgelöst werden. Bei alkoholhaltigen Dilutionen empfiehlt es sich bei der Gabe an Kinder, die Einzeldosis mit reichlich Wasser zu verdünnen oder die Tropfen in etwas Tee zu geben.

## Die 20 wichtigsten homöopathischen Einzelmittel

| Arzneimittel                                                                                                                           | Gynäkologie & Geburtshilfe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Modalitäten                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Aconitum</i><br/>(Blauer Eisenhut)</p>          | <p>Akute Beschwerden als Folge von Schreck oder Todesfurcht unter der Geburt (Geburtstrauma).<br/>Uterusatonie mit hellroter Blutung und Todesangst<br/>Akuter Harnverhalt nach der Geburt mit Schreien, Unruhe.</p>                                                                                                                                           | <p>V*: nachts, im warmen Zimmer, durch kalten, trockenen Wind<br/>B**: im Freien</p>                                                                          |
| <p><i>Apis mellifica</i><br/>(Honigbiene)</p>         | <p>Ovarialschmerz. Ovarialzysten, besonders rechtsseitig.<br/>Brustabszess.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>V: durch Berührung, Wärme, im geschlossenen, überheizten Zimmer<br/>B: durch Kälte, kalte Anwendungen</p>                                                  |
| <p><i>Arnica</i><br/>(Bergwohlverleih)</p>           | <p>Schmerzhafte Wehen, unterstützt die Erweiterung des Muttermundes. Heftige Nachwehen. Zur Unterstützung der Wundheilung nach der Entbindung, nach Sectio, bei Dammschnitt, Dammriss. Uterus-Blutung infolge Verletzung. Geburtstrauma, Schock.<br/>Beim Säugling: Geburtsverletzung, Bluterguss, Schwellung. Kephalhämatom. Verletzungsbedingter Schock.</p> | <p>V: durch Berührung, Bewegung, Erschütterung, feuchte Kälte<br/>B: im Liegen</p>                                                                            |
| <p><i>Arsenicum album</i><br/>(Weißer Arsenik)</p>  | <p>Harninkontinenz nach Entbindung.<br/>Brennender Ovarialschmerz, besonders rechts.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>V: nachts, durch Ruhe, Kälte, Druck, Berührung, Einengung, an der frischen Luft<br/>B: durch trockene Wärme, kleine Schlucke kalten Wassers oder Milch</p> |
| <p><i>Belladonna</i><br/>(Tollkirsche)</p>          | <p>Gebärmutterentzündung. Heftige krampfartige Uterusschmerzen. Uterusblutungen.<br/>Postpartale Hämorrhagien. Stechender Ovarialschmerz, bevorzugt rechtsseitig.<br/>Fieberhafter Milchstau, Mastitis, Brustabszess.</p>                                                                                                                                      | <p>V: durch Bewegung, Berührung, Erschütterung, Lärm, Licht, Kälte<br/>B: durch Ruhe, Rückwärtsbeugen</p>                                                     |

\*V steht für Verschlechterung \*\*B steht für Besserung



## in der Gynäkologie und Geburtshilfe

| Arzneimittel                                                                                                                         | Gynäkologie & Geburtshilfe                                                                                                                                                                                                                                       | Modalitäten                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Bellis perennis</i><br>(Gänseblümchen)<br>       | <p>Wundheitsgefühl der Bauchwände und des Uterus während der Schwangerschaft. Erschöpfungszustand nach Entbindung.</p> <p>Verletzung der Beckenorgane.</p>                                                                                                       | <p>V: durch Kälte</p>                                                                                        |
| <i>Bryonia</i> (Rot-beerige Zaurübe)<br>            | <p>Mastopathie. Mastitis. Fieberhafter Milchstau. Brust hart, heiß, geschwollen, schmerzhaft. Brustzysten.</p> <p>Ovarialschmerz mit Ausstrahlung in die Oberschenkel. Ovarialzyste, bevorzugt rechtsseitig.</p>                                                 | <p>V: durch jegliche Bewegung, Berührung</p> <p>B: durch Druck, Liegen auf der schmerzhaften Seite, Ruhe</p> |
| <i>Caulophyllum thalictroides</i> (Frauenwurz)<br> | <p>Wehenschwäche, Wehen unregelmäßig und unkoordiniert. Zervix außerordentlich rigide. Zittern ohne Geburtsfortschritt. Uterusatonie. Plazentaretention durch Muttermundspasmus. Verlängerte Nachblutung. Abortneigung.</p>                                      | <p>V: durch Kälte</p>                                                                                        |
| <i>Chamomilla</i><br>(Echte Kamille)<br>          | <p>Uteruskrämpfe außerhalb der Menstruation, z. B. in der Schwangerschaft, vor und während der Entbindung, in der Stillzeit.</p> <p>Hochgradige Wehenschmerzen, unregelmäßige, insuffiziente Kontraktionen, begleitet von Agitation. Schmerzhafte Nachwehen.</p> | <p>V: nachts, durch Ärger, Wärme, Kaffee, Wind</p> <p>B: durch lokale Wärme</p>                              |
| <i>Cimicifuga</i><br>(Traubensilberkerze)<br>     | <p>Bedeutendes Mittel bei Frauenkrankheiten. Krampfwehen; Nachwehen.</p>                                                                                                                                                                                         | <p>V: durch Kälte, Aufregung, während der Menses</p> <p>B: durch lokale Wärme</p>                            |

| Arzneimittel                                                                                                                  | Gynäkologie & Geburtshilfe                                                                                                                           | Modalitäten                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Ferrum metallicum</i><br/>(Eisen)</p>  | <p>Schwangerschaftserbrechen.<br/>Anämie in der Schwangerschaft.<br/>Blutverlust während der Entbindung.<br/>Uterusprolaps.<br/>Harninkontinenz.</p> | <p>V: durch körperliche Anstrengung oder Still-sitzen, nach Mitternacht.<br/>B: durch langsames Umhergehen</p>                                                |
| <p><i>Gelsemium</i><br/>(Gelber Jasmin)</p>  | <p>Schläfrig und schwach während der Wehen.<br/>Schmerzhafte Wehen mit Ausstrahlung in die Hüften und den Rücken.<br/>Zervix rigide.</p>             | <p>V: durch Aufregung, Erwartungsspannung, schlechte Nachrichten, Denken an die Beschwerden, durch Tabak, gegen 10:00 Uhr morgens<br/>B: durch Harnabgang</p> |
| <p><i>Ignatia</i><br/>(Ignatiushohle)</p>    | <p>Migräne und wechselnde Stimmung in hormonellen Umstellungsphasen.</p>                                                                             | <p>V: durch Berührung, Tabakrauch, Kaffee, morgens<br/>B: durch Essen</p>                                                                                     |
| <p><i>Lycopodium</i><br/>(Bärlapp)</p>     | <p>Vulvavarizen während der Schwangerschaft.<br/>Schleimhauttrockenheit.<br/>Ovarialzysten, Ovarialtumore rechtsseitig.</p>                          | <p>V: zwischen 16:00 und 20:00 Uhr, durch Wärme, morgens<br/>B: durch warmes Essen</p>                                                                        |
| <p><i>Nux vomica</i><br/>(Brechnuss)</p>   | <p>Schwangerschaftsübelkeit, -erbrechen.</p>                                                                                                         | <p>V: morgens, durch geistige Anstrengung, geschäftlichen Ärger und Sorgen, Genussmittel, nach dem Essen<br/>B: abends, durch Wärme</p>                       |

| Arzneimittel                                                                                                                       | Gynäkologie & Geburtshilfe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Modalitäten                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Phytolacca</i><br/>(Kermesbeere)</p>        | <p>Milchstau, Mastitis, Brustabszess.<br/>Brüste hart und empfindlich. Große Schmerzen beim Stillen, die in den Körper ausstrahlen.<br/>Hypogalaktie, Hypergalaktie. Bewährtes Mittel zum Abstillen sowie zur Förderung der Milchbildung.</p>                                                                                                                                                                                     | <p>V: nachts, durch nass-kaltes Wetter, Bewegung, warme Getränke (bei Halsschmerzen)</p>                                                   |
| <p><i>Pulsatilla</i><br/>(Küchenschelle)</p>      | <p>Wehenschwäche. Lochialstau.<br/>Depressive Verstimmung im Wochenbett.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>V: durch Wärme, abends, vor und während der Periode, durch fettes Essen<br/>B: durch Trost, Bewegung im Freien, frische Luft</p>        |
| <p><i>Sepia</i> (Sekret des Tintenfischs)</p>     | <p>Schwangerschaftsübelkeit und -erbrechen, Hyperemesis gravidarum. Leeregefühl im Magen, Verlangen nach Saurem. Ausgeprägte Geruchsempfindlichkeit. Unterstützend bei Schwangerschaftsdepression.<br/>Vaginitis. Senkungsbeschwerden der Beckenorgane, Uterusprolaps.<br/>Plazentaretention (oft Ausschabung oder Interruptio in der Vorgeschichte).<br/>Haarausfall in Folge hormoneller Umstellung, z. B. nach Entbindung.</p> | <p>V: vor und während der Menses, durch Geschlechtsverkehr, Kälte<br/>B: durch Bewegung, körperliche Anstrengung, Tanzen, frische Luft</p> |
| <p><i>Silicea</i><br/>(Kieselsäure)</p>         | <p>Dehnungsschmerzen der Mutterbänder.<br/>Schwangerschaftsstreifen.<br/>Mastitis, Brustabszess. Salpingitis</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>V: durch Kälte<br/>B: durch Wärme, warmes Einhüllen</p>                                                                                 |
| <p><i>Staphisagria</i><br/>(Stephanskraut)</p>  | <p>Juckreiz im Bereich der Vulva.<br/>Unterstützung der Wundheilung nach Dammschnitt, Sectionaht.<br/>Beschwerden als Folge von operativen Eingriffen.<br/>Darm lähmung nach Operation.</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <p>V: durch Ärger, Kummer, sexuelle Exzesse, Tabak</p>                                                                                     |