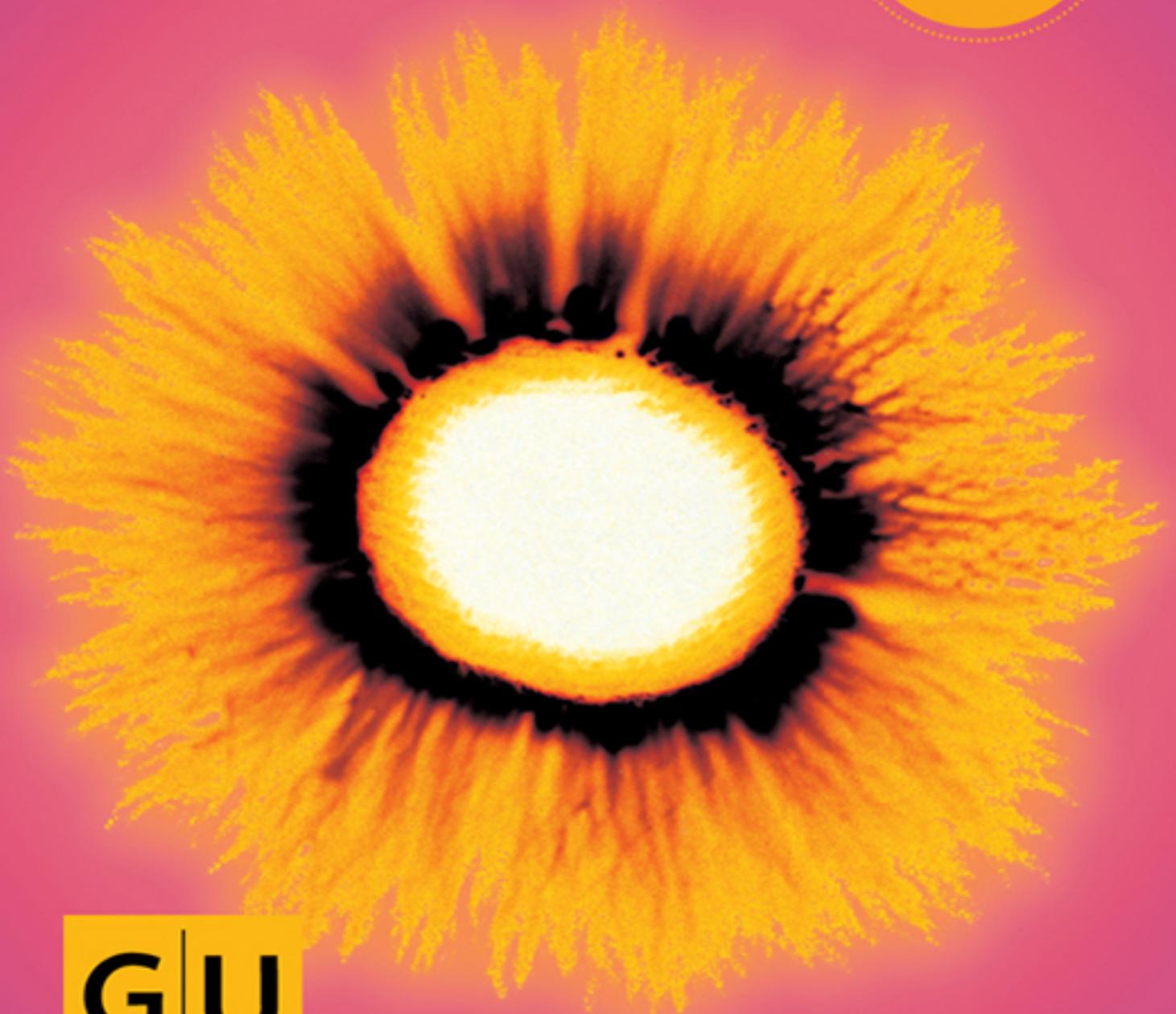


DER GROSSE GU RATGEBER

Homöopathie

WERNER STUMPF

Das
meistgekaufte
Homöopathie-
Buch



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Ein Wort zuvor

Die Selbstheilungskräfte gezielt mobilisieren und aus eigener Kraft eine Krankheit überwinden – das gibt es nur in der Homöopathie. Denn die homöopathischen Mittel wirken ganzheitlich, sie beeinflussen unser körperliches, seelisches und geistiges Befinden gleichermaßen.

Eine homöopathische Arznei enthält keine nachweisbaren Wirkstoffe mehr – und dennoch entfaltet sie ungeahnte Heilkräfte. Die arzneiliche Information verbreitet sich so unmittelbar in Ihrem Organismus, wie der Tropfen auf der Wasseroberfläche fast endlose Kreise auslöst. Wie das vor sich geht, weiß man noch nicht. Sie müssen nicht daran glauben, überzeugen Sie sich einfach durch Ausprobieren. Jedes Mittel wird so ausgewählt, dass es zu dem kranken Menschen passt, zu seinen Beschwerden, seinem Befinden, seiner Persönlichkeit. Damit ist eine homöopathische Behandlung vor allem für jene Menschen geeignet, die sich bei der Heilung auf ihre Selbstheilungskräfte verlassen wollen und die Krankheit nicht allein als körperliches Gebrechen ansehen, sondern auch den seelischen Hintergrund erkennen.

Die Homöopathie erlaubt eine Selbstbehandlung, wie man sie so vielfältig von keiner anderen Therapiemethode kennt; Voraussetzung dafür – wie für jede Art der Selbsthilfe – ist, dass Sie die Verantwortung für Ihre Gesundheit selbst übernehmen und dieses Heilverfahren genau kennenlernen. Selbstbehandlung mit Homöopathika setzt auch voraus, dass Sie sich vor einer Mittelwahl eingehend mit mehreren Arzneien beschäftigen – bis Sie schließlich jene Arznei wählen können, deren Symptomenbild eine weitestgehende Ähnlichkeit mit Ihnen und Ihren akuten Beschwerden aufweist. Damit Sie sich sicher fühlen bei der Mittelwahl und das zu Ihnen passende Mittel schnell finden, habe ich den Weg dorthin so prägnant wie möglich gestaltet (ab [≥](#) ist

dieser Weg genau erläutert). Ein wichtiger Schritt zum Mittel ist der genaue Blick auf die spezielle Ausprägung Ihrer Beschwerden – die Fragen in der vorderen Umschlagklappe helfen Ihnen dabei, das Charakteristische zu erkennen. Für jede Arznei ist dann die Dosierung so detailliert angegeben, dass es Ihnen leicht fällt, sie dem jeweiligen Krankheitszustand anzupassen.

Bei jeder Selbstbehandlung besteht die Gefahr einer medizinischen Fehleinschätzung, wodurch ein notwendiger Arztbesuch zu lange hinausgezögert wird. Mithilfe differenzierter Arzneibeschreibungen, mit medizinischem Grundwissen und durch Hinweise auf diese »Gefährdung« möchte ich Sie so gut wie möglich in Ihrem verantwortlichen Handeln unterstützen.

Was Sie in Händen halten, ist eine zweite aktualisierte Neuauflage, die nochmals verbessert und um die Arzneisteckbriefe erweitert wurde. Das Buch erschien 1990 zum ersten Mal, hat viele Auflagen erlebt und wurde in mehrere Sprachen übersetzt. Die Überarbeitungen sind gewachsen unter reger Anteilnahme meiner Patienten, Leser und der engagiert diskutierenden Zuhörer meiner Vorträge zum Thema »Homöopathie und Selbstbehandlung«. Mein Dank gilt ihnen ebenso wie meiner Frau Cathrin, die – auch klassische Homöopathin – meine Arbeit immer wieder um ihre Erfahrungen bereichert. Der Verlag Gräfe und Unzer mit seinen qualitativ hohen Ansprüchen und seiner großen Bereitschaft zu intensiver Zusammenarbeit hat bedeutenden Anteil am Gelingen dieses Buches; allen, die daran mitgearbeitet haben, möchte ich für ihr Engagement herzlich danken.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Selbstbehandlung und eine schnelle Genesung!

Ihr Werner Stumpf



**MIT HOMÖOPATHIE
BEHANDELN**

Über Homöopathie

Grundsätzlich hat jeder Organismus von sich aus das Bestreben, seine Gesundheit zu bewahren und ein harmonisches Gleichgewicht aller Lebenskräfte aufrechtzuerhalten. Gewöhnlich ist er dazu lange Zeit ohne äußere Hilfe in der Lage. Ist dies einmal nicht der Fall, zeigt sich der Wert homöopathischer Arzneien: Sie verdrängen die Krankheitssymptome nicht, sondern unterstützen den Organismus wie ein gleichgesinnter Partner darin, seine Selbstheilungskräfte gezielt einzusetzen und auf das Krankheitsgeschehen hin zu aktivieren. So kann der Körper innerhalb kürzester Zeit wieder auf den Weg der Besserung gebracht werden.

Der Begriff »Homöopathie« stammt von ihrem Begründer Dr. Samuel Hahnemann (1755–1843) und bedeutet übersetzt so viel wie »Heilen mit Ähnlichem«. Im Gegensatz dazu steht die herkömmliche Medizin, die Allopathie, die eine »Heilung mit entgegengesetzt Wirkendem« praktiziert. Beruhigende Arzneien bei Schlafstörungen, fiebersenkende Medikamente bei infektiösen Erkrankungen, Kortisonbehandlung bei Hautausschlägen – das alles sind medizinische Maßnahmen mit entgegengesetzter Wirkungsrichtung. Sie werden gezielt gegen die Symptome eingesetzt, lassen die eigentliche Krankheitsursache aber unberücksichtigt. Dabei besteht die Gefahr, dass Krankheiten unterdrückt werden und der Körper auf diese Weise in seinem Kampf um die Erhaltung der Gesundheit geschwächt wird.

Das Ähnlichkeitsprinzip

Die Methode, mit der die Homöopathie heilt, erscheint auf den ersten Blick paradox: Sie heilt die Krankheit mit einer Arznei, die bei einem Gesunden eine ähnliche Krankheit erzeugen würde. Diese Wirkung des »Simile«, des ähnlichen Mittels, auf Zellen und Organe macht eine homöopathische Arznei zum heilenden Agens.

Es ist das Verdienst Samuel Hahnemanns, ein eigentlich lange bekanntes Wissen zu einem umfassenden und nachprüfbareren Therapiesystem entwickelt zu haben: »Was einen Menschen krank macht, kann ihn auch heilen.«

Bereits die großen Ärzte Hippokrates (460–377 v. Chr.) und Paracelsus (1493–1541) erkannten die Möglichkeit, Ähnliches durch Ähnliches zu heilen.

Hahnemanns Ähnlichkeitsgesetz »Similia similibus curentur« (Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden) ist das wichtigste Prinzip homöopathischer Heilkunde. Hahnemann hat dieses 1790 neu formulierte Heilgesetz bei einem Selbstversuch mit Chinarinde erkannt, die seinerzeit eine häufig gebrauchte Arznei gegen Malaria war. Weil Hahnemann sich mit den bekannten Erklärungen für die Heilwirkung dieser Substanz nicht zufriedengeben wollte, nahm er in einem Experiment Chinarinde ein, um sie auf ihre Wirkung zu überprüfen. Er stellte erstaunt fest, dass er trotz bester Gesundheit Symptome entwickelte, wie sie bei Malariakranken auftreten! Diese Beschwerden dauerten nur wenige Stunden an, kehrten aber wieder, wenn er erneut von der Arznei einnahm. Aus diesem und vielen weiteren Selbstversuchen zog er seine so bedeutende Schlussfolgerung.

Das Ähnlichkeitsgesetz bestimmt bis heute die Wahl homöopathischer Arzneien. Um danach heilen zu können, bedarf es einer genauen Kenntnis der Wirkungen aller

homöopathischen Arzneien. Durch die Prüfung von mineralischen, pflanzlichen und tierischen Substanzen an gesunden Menschen und durch die Praxiserfahrung von Generationen homöopathisch behandelnder Ärzte ist es für jede einzelne Arznei zu einer Sammlung der Symptome gekommen, die sie bei gesunden Menschen hervorrufen kann. Es entstanden unterschiedlich umfangreiche Arzneimittelbilder: Die kleinen Arzneimittelbilder umfassen nur zehn bis zwanzig Symptome, die großen hingegen bis zu zwei- oder dreitausend.

Schon von Anfang an wurde bei der Prüfung der Arzneimittel darauf geachtet, dass die Testpersonen alle Veränderungen in ihrem körperlichen und seelischen Befinden registrieren. Daher weiß man, dass homöopathische Arzneien eine Vielzahl verschiedener Symptome auslösen können. Sie betreffen den ganzen Körper von Kopf bis Fuß, jedes Organsystem und nehmen auch Einfluss auf das seelische und geistige Wesen eines Menschen. Entsprechend kann ein und dasselbe Mittel auch völlig unterschiedliche Beschwerden eines Kranken heilen.

EIN BEISPIEL

Jemand leidet an Schlafstörungen. Er ist dabei sehr aufgeregt, kann seine Gedanken nicht abstellen und hat so überreizte Sinne, dass ihn bereits das leiseste Geräusch stört.

Gibt es nun eine Substanz, die einen Gesunden in diesen Zustand versetzen kann? Ja, der gewöhnliche Bohnenkaffee kann, zu stark oder in zu großen Mengen getrunken, bei bestimmten Menschen einen solchen Zustand erzeugen. Jeder, dessen Schlafstörungen sich in dieser Weise zeigen, kann mit dem homöopathischen Mittel Coffea, das aus Kaffeebohnen hergestellt wird, davon geheilt werden. Schlafstörungen können jedoch auch mit anderen Symptomen verbunden sein und müssen dann, dem

Ähnlichkeitsgesetz folgend, mit einer anderen Arznei behandelt werden.

DAS ÄHNLICHKEITSGESETZ

Eine Arznei kann einen Kranken dann kurieren, wenn sie beim Gesunden ähnliche Symptome erzeugt wie jene, an denen ein Kranker leidet.

So entsteht die homöopathische Arznei

Homöopathische Arzneien werden aus verschiedensten Ausgangsstoffen hergestellt – aus Mineralien, Pflanzen, ganzen Tieren (wie der Honigbiene) oder tierischen Produkten (etwa dem Farbstoff aus dem Beutel des Tintenfisches, verschiedenen Schlangengiften, Hunde- oder Delfinmilch), aber auch aus chemischen Substanzen, die sich in der herkömmlichen Medizin bewährt haben (wie Kortison). Manche Mittel werden auch aus Krankheitsprodukten gewonnen: aus einzelnen Erregern (wie Streptokokken oder Staphylokokken), aus Gewebeneubildungen (etwa einer Krebsgeschwulst) oder Absonderungen (etwa der eiterigen Absonderung des Trippers). Solche Arzneien werden Nosoden genannt. Unabhängig vom Ausgangsmaterial und zusätzlich zum Wirkprinzip ist eine besondere Methode bei der Herstellung homöopathischer Arzneien von Bedeutung, die Potenzierung. Sie ermöglicht es unter anderem, Substanzen als Heilmittel zu verwenden, die früher therapeutisch nicht einsetzbar waren. Neben zahlreichen neuen Arzneien können deshalb in der Homöopathie auch Substanzen gefahrlos verabreicht werden, die wegen ihrer hohen

Giftigkeit eigentlich als schädlich gelten. Damit wurden vielen lange erfolglos behandelten Menschen neue Heilungschancen gegeben.

Die Verdünnung

Zur Herstellung homöopathischer Arzneien geht man vom gewünschten Ausgangsstoff aus, der Ursubstanz. Ist die Ursubstanz löslich, stellt man daraus einen alkoholischen Auszug her, die Urtinktur.

Urtinkturen und feste Ursubstanzen durchlaufen während der Verarbeitung zur Arznei zahlreiche Verdünnungsstufen, sodass letztlich nur noch verschwindend wenig oder auch gar nichts mehr vom Ausgangsstoff im Mittel nachweisbar ist. Dazu werden die Urtinkturen weiter mit Alkohol verdünnt und verschüttelt. Feste Ursubstanzen werden bei den Verdünnungsschritten so lange weiter mit Milchzucker verrieben (Verreibung), bis sie schließlich mit Alkohol verdünnbar sind.

Beispiel: Ein Fläschchen Belladonna D12 enthält von der giftigen Tollkirsche (Belladonna) etwa so viel, als hätten Sie einen Tropfen davon in den Bodensee fallen lassen, kräftig umgerührt und dann Ihr Fläschchen mit Bodenseewasser gefüllt. Die Verdünnungsstufe D12 besagt rein rechnerisch, dass ein Tropfen der Urtinktur mit 10^{12} , also 1 Million mal 1 Million Tropfen Verdünnungsmittel vermischt wurde.

Was bedeutet Potenzierung?

Ein auf normale Weise so stark verdünnter Tollkirschenextrakt könnte nie das bewirken, was das Homöopathikum Belladonna D12 vermag. In der Homöopathie wird ein Mittel nicht einfach verdünnt oder verwässert, sondern potenziert. Potenzierung bedeutet Kraftentfaltung.

Während die medizinische Wirkung der Ursubstanz auf ihren Inhaltsstoffen beruht, macht sie durch das Potenzieren eine

Umwandlung durch: Schritt für Schritt wird sie mithilfe der dynamischen Verschüttelung oder Verreibung in ihrem Wirkpotenzial aufgeschlüsselt. Dabei gewinnt sie an neuer, vorher kaum vorhandener energetischer Heilwirkung. Dieser Umwandlungsprozess ist von genialer Einfachheit: Um zum homöopathischen Mittel Belladonna der Potenz D12 zu gelangen, werden folgende Zubereitungsschritte unternommen:

> **Herstellung der Potenz D1.** 1 Tropfen der Urtinktur Belladonna wird mit 9 Tropfen Alkohol gemischt. Das Gemisch wird in einem Gefäß 10-mal gegen einen prallelastischen Gegenstand gestoßen (Schüttelschläge). Dieser Vorgang wird Dynamisieren genannt und macht aus der einfachen Verdünnung die Potenzierung. Auf diese Weise erhält man Belladonna in der Potenz D1.

> **Herstellung der Potenz D2.** Wenn man nun der Potenz D1 1 Tropfen entnimmt, ihn mit 9 Tropfen Alkohol mischt und anschließend mit 10 Schüttelschlägen dynamisiert, erhält man Belladonna in der Potenz D2.

> **Herstellung weiterer Potenzen.** Sie können sich vorstellen, wie es weitergeht: Der beschriebene Vorgang ist insgesamt 12-mal durchzuführen, bis man Belladonna D12 erhält.

> **Potenzierung von unlöslichen Stoffen.** Nach dem gleichen Prinzip können auch unlösliche Feststoffe potenziert werden. Hier mischt man 1 Teil der festen Ursubstanz mit 9 Teilen Milchzucker. Das Gemisch wird über bestimmte Zeit in einem Mörser verrieben, was zu einer Verreibung der Potenz D1 führt. Um weitere Potenzen herzustellen, wird immer wieder 1 Teil der vorausgehenden Potenz mit 9 Teilen Milchzucker zur nächsthöheren Potenz verrieben.

HÄUFIGE POTENZARTEN

D-Potenzen werden im Verhältnis 1 zu 10 verdünnt, das »D« steht für Dezimalskala. Bei den ebenfalls oft eingesetzten C-Potenzen (»C« steht für Centesimalskala) wird im Verhältnis 1 zu 100 verdünnt. Bei den seltener verordneten LM- oder Q-Potenzen handelt es sich um eine Verdünnung im Verhältnis 1 zu 50000.

Darreichungsformen

Die homöopathischen Arzneien sind bei gleicher Wirkung in unterschiedlichen Darreichungsformen erhältlich:

- › Bei **Tabletten** werden die potenzierten Stoffe mit Milchzucker zur Tablettenform gepresst. Sie sind für Menschen mit Laktoseunverträglichkeit nicht geeignet.
- › Die **Tropfen** (Dilution) enthalten über 40 Prozent Alkohol. Sie sollten deshalb bei Säuglingen, Kindern und Alkoholkranken nicht eingesetzt werden.
- › Die **Globuli** sind Zuckerkügelchen, deren Oberfläche mit der alkoholischen Arzneilösung benetzt wurde. Sowohl der Alkoholgehalt als auch die Zuckermenge sind so gering, dass Globuli auch von Säuglingen und Zuckerkranken unbedenklich eingenommen werden können. Da die Kügelchen zudem praktisch einzusetzen sind und von Kindern geliebt werden, ist diese Darreichungsform besonders empfehlenswert.

Wenn Sie Ihrem Kind die Kügelchen in die Hand geben, können sie leicht herunterfallen. Das wird vermieden, indem das Kind vorher seine saubere Handfläche durch Lecken etwas anfeuchtet. Auch ältere Patienten, die nicht mehr so gut kleine Gegenstände greifen können, können auf diese Weise die flinken Kügelchen einnehmen.

Verlangen Sie in der Apotheke aus ökonomischen Gründen immer die kleinstmögliche Menge, das sind bei Globuli 10 Gramm. Tropfen und Tabletten hingegen werden in

Deutschland nur in größeren Mengen abgegeben (20 ml bei Tropfen, 20 g = 80 Stück bei Tabletten) und sind daher auch teurer als Globuli.

› **Tinkturen** sind nicht potenzierte homöopathische Substanzen, die zur äußeren Behandlung (unverdünnt oder auch verdünnt) eingesetzt werden, zum Beispiel die Tinkturen von Calendula oder Hypericum. Um sicherzugehen, dass die Wirkung optimal ist, sollten Sie in der Apotheke eine »homöopathische Urtinktur« verlangen, die nach dem homöopathischen Arzneibuch hergestellt ist.

› Homöopathische **Salben**, wie sie hier im Buch empfohlen werden, bestehen aus der (unpotenzierten) Tinktur einer homöopathischen Arznei und einer Salbengrundlage. Damit kann der betroffene Bereich eingerieben werden, beispielsweise bei Wunden mit der heilungsfördernden Calendula-Salbe. Es gibt auch homöopathische Salben, die potenzierte Einzelmittel enthalten.

BITTE BEACHTEN !

Sowohl Tinkturen als auch Salben können bei entsprechender Empfindlichkeit gegen den Arzneistoff allergische Reaktionen auslösen, deshalb sollten Sie im Zweifelsfall die Substanz in der Ellenbeuge an einer kleinen Hautstelle testen. Kommt es innerhalb der nächsten Viertelstunde nicht zu einer Reaktion (Rötung, Schwellung, Jucken, Brennen), ist die Substanz verträglich.

So wirken homöopathische Arzneien

Über die Wirkungsweise homöopathischer Arzneien ist sehr wenig bekannt. Sie ist aber in nichts den geläufigen Wirkmechanismen anderer Arzneien vergleichbar, weder den Wirkstoffen aus der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) noch den chemisch-synthetischen Medikamenten der konventionellen Medizin. Sich eine Vorstellung davon zu machen stellt eine Herausforderung für den wissenschaftlichen Verstand dar und verlangt die Entwicklung völlig neuer Untersuchungs- und Nachweismethoden. Dennoch möchte ich versuchen Ihnen zu erläutern, wie man sich die Wirkungsweise vorstellen kann.

Bei der Potenzierung der Arzneien überträgt sich das Wesen der Ursubstanz auf den Verdünnungsstoff (Alkohol oder Milchzucker). Potenzierung bedeutet damit: Grobstoffliches wird Schritt für Schritt in Feinstoffliches umgewandelt. In unserem Beispiel wird die biologisch-physikalische Substanz aus dem Extrakt der Tollkirsche (Belladonna) zunehmend herausverdünnt. Beim Dynamisieren entfalten sich jedoch ihre Eigenschaften und übertragen sich auf den als Medium dienenden Alkohol oder Milchzucker. Das Produkt hat nicht aufgehört, Belladonna zu sein, doch existiert die Tollkirsche in einer Weise weiter, die wir bisher nicht von ihr kannten. Sie hat ihren nachweisbaren stofflichen Charakter verloren und sich mehr und mehr in Energie und in Information verwandelt, die auf der Trägersubstanz gespeichert ist. Mit anderen Worten: Es ist so gut wie kein Saft der Tollkirsche in Belladonna D12, dafür umso mehr an heilkräftiger Energie. Während der Saft hauptsächlich auf den Stoffwechsel des Organismus wirkt, überträgt sich die heilkräftige Energie auf das Energiefeld des Körpers und beeinflusst Nerven und Hormonsystem. Deshalb müsste

eine homöopathische Arznei eigentlich nicht eingenommen werden, sondern es würde bereits genügen, an einer Flasche mit Arzneytropfen nur zu riechen.

Für das nicht sichtbare Energiefeld des Körpers kennt die westliche Wissenschaft keine Messmethoden, weshalb es für sie nicht existiert. Wissenschaften anderer Kulturen kennen jedoch diese Energiefelder und sprechen unter anderem vom feinstofflichen Körper, der Aura oder von Chakren. Dies lässt sich in einem verstärkenden elektromagnetischen Feld sogar fotografisch zeigen (siehe Umschlagklappe hinten). Auch bei uns weiß der Volksmund, dass ein Mensch mehr ist als seine wägbare Masse, wenn er zum Beispiel von der »Ausstrahlung« eines Menschen spricht.

VORTEILE HOMÖOPATHISCHER POTENZEN

Die Umwandlung von mineralischen, pflanzlichen und tierischen Substanzen in eine neue, feinstoffliche Qualität ist also der wesentliche Vorgang beim Potenzieren. Dank ihrer feinstofflichen Form können homöopathische Arzneien auf einer anderen Ebene heilen, als wir es von den üblichen grobstofflichen Medikamenten gewohnt sind. Von dieser Ebene aus entfalten sie ihre Wirkung auf den ganzen Menschen, auf Körper, Seele und Geist. Somit ist es möglich, mit einer einzigen Arznei alle Ebenen eines erkrankten Menschen zu erfassen. Die anders geartete Wirkung verhindert auch, dass es zu Medikamentenabhängigkeit oder zu den im üblichen Sinn schädigenden Nebenwirkungen kommt.

Behandlung beim Homöopathen

Grundlage der homöopathischen Behandlung ist eine genaue Beobachtung der Krankheit und aller ihrer Symptome, die sorgfältig registriert und dann ausgewertet werden.

Homöopathen (die in Deutschland Ärzte/Ärztinnen oder Heilpraktiker/-innen sein können) brauchen deshalb für ihre Arbeit eine außergewöhnliche Beobachtungsgabe, die sie auch die feinsten Hinweise und Ausprägungen von Krankheitserscheinungen erkennen lässt. Mit diesen Informationen muss es ihnen sodann gelingen, den Bezug zu beispielsweise den seelischen, sozialen und klimatischen Bedingungen der Erkrankung herzustellen.

Das Interesse des Homöopathen gilt dabei weniger dem Erstellen einer Krankheitsdiagnose noch der Krankheit als solcher, sondern vor allem dem kranken Menschen. Ein Homöopath widmet seine Aufmerksamkeit der ganzen Person und schließt dabei körperliches, seelisches und geistiges Befinden gleichermaßen ein. Seelische Beschwerden werden in der Homöopathie nicht vom körperlichen Krankheitsgeschehen getrennt, sondern als gleichwertiger Bestandteil eines Ganzen ernst genommen. Sie sind ein wichtiger Faktor bei der homöopathischen Krankheitserkennung und bestimmen in vielen Fällen die Arzneiwahl.

Sinn jeder homöopathischen Behandlung ist es, die geschwächte Kraft eines Kranken so gezielt wieder anzufachen, dass er »aus sich selbst heraus« wieder gesund werden kann. Diese Vorgehensweise macht verständlich, warum in der Homöopathie eine individuelle Behandlung des Patienten unabdingbar ist.

Als Domäne homöopathischer Behandlung gelten die chronischen Krankheiten. Das sind all die Erkrankungen, die

schon seit Jahren fortbestehen. Auch auf dem Gebiet der Kinderheilkunde bewirkt die Homöopathie Besonderes: Mit ihrer Hilfe ist man in der Lage, von Anfang an die Gesundheit eines Kindes zu verbessern, sie quasi zu »trainieren«, und schon früh erkennbare Anlagen zu bestimmten Krankheitsentwicklungen günstig zu beeinflussen.

Der Begriff »Homöopathie« ist nicht geschützt. Das gilt auch für die Bezeichnung »Homöopath«. Nicht jeder, der sich so nennt oder eine homöopathische Behandlung verspricht, handelt nach den Heilgesetzen Hahnemanns. Homöopathen, die bekunden wollen, dass sie im strengen Sinne homöopathisch therapieren, nennen sich meist »klassische Homöopathen«.

Den klassischen Homöopathen zeichnet aus, dass er sich für eine umfangreiche Krankenbefragung viel Zeit nimmt (bei chronischen Erkrankungen oft mehrere Stunden). In der Regel verschreibt er nur eine Arznei, deren Wirkung er dann über Wochen beobachtet, ehe er sich entscheidet, wie die Behandlung weiterzuführen ist: Je nach Krankheit sind bisweilen mehrere Arzneien notwendig, die aber nicht zusammen, sondern meist in Abständen von einigen Monaten nacheinander eingenommen werden.

Immer wieder gibt das Gespräch zwischen dem Homöopathen und dem Patienten den nötigen Aufschluss über Gesamtbefinden und Heilungsverlauf. Krankheit und Krankheitsverlauf werden vom Homöopathen hauptsächlich nach der Ausprägung der Beschwerden und nach dem Verlauf ihrer Heilung beurteilt. Laboruntersuchung und andere diagnostische Verfahren haben dagegen in der klassischen Homöopathie nur einen untergeordneten Stellenwert. Die Homöopathie benötigt in der Regel auch keine ergänzenden Therapieverfahren und ist im Vergleich zu anderen bei gleichzeitig hoher Wirksamkeit äußerst preiswert. Die Arbeit vieler Generationen von Homöopathen hat gezeigt, dass mit dieser Heilmethode zahlreiche

chronische Krankheiten mit Erfolg behandelt werden können.

HOMÖOPATHISCHE KOMPLEXMITTEL

Diese Mischungen aus vielen homöopathischen Einzelmitteln wurden erfunden, um dem Behandelnden die manchmal schwierige Suche nach dem passenden Einzelmittel abzunehmen. Aus diesem Grund werden sie vor allem von in der Homöopathie unzureichend ausgebildeten Ärzten, Heilpraktikern, Hebammen oder Apothekern verschrieben oder abgegeben.

Gerade Kleinkinder werden oft mit Komplexmitteln behandelt. Von den gutmeinenden Eltern werden diese Mittel oft über Monate verabreicht. Leider nützen sie mehr den herstellenden Pharmaunternehmen (sie machen einen wesentlich höheren Gewinn mit Komplexmittel als mit homöopathischen Einzelmitteln) als den Patienten. Dies hat mit der irrtümlichen Meinung mancher Pharmazeuten und Therapeuten zu tun, homöopathische Arzneien könnten sich, ähnlich den pflanzlichen Arzneien, in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken. Wie die Praxis jedoch zeigt, wirken homöopathische Mittel dann optimal, wenn sie genau zu den Beschwerden passen. Aber das gelingt nur mit einem Mittel pro Behandlungsfall.

Konstitutionsbehandlung

Wenn bei Ihnen bestimmte Beschwerden immer wieder auftreten, brauchen Sie eine Behandlung, die weit umfassender ist und tiefer geht als eine Selbstbehandlung. Aus homöopathischer Sicht ist eine Krankheit nicht der Defekt eines einzelnen Organs, sondern als Erkrankung des ganzen Systems zu verstehen. Dies umfasst das Zusammenspiel aller Organe einschließlich des seelisch-geistigen Befindens, das soziale Umfeld sowie Klimafaktoren und Umwelteinflüsse.

Dass und wie ein Mensch krank wird, liegt auch in seiner Konstitution begründet, die er bei der Geburt mit auf die Welt bringt. Die Konstitution ist das Erbe seiner Eltern und Ahnen. Da der genetische Bauplan bei niemandem vollkommen ist, zeigen sich anlagebedingte, also konstitutionelle Schwächen eines Menschen früher oder später in seiner »Neigung«, in einem bestimmten Bereich vermehrt mit Krankheiten zu reagieren: Mal ist es die besondere Empfindlichkeit im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, mal der empfindliche Magen oder das schnell überforderte Nervensystem, um nur einige Beispiele für konstitutionelle Schwächen zu nennen.

Die Konstitution kann im Laufe des Lebens durch zahlreiche Faktoren beeinflusst werden. Mängel und Schwächen können durch eine gesunde, auf das eigene Befinden zugeschnittene Lebensweise und Ernährung zumindest teilweise ausgeglichen werden. Damit lässt sich eine Erkrankung individuell lange hinausschieben. Umgekehrt treten die konstitutionellen Schwächen aber umso früher zutage, je schlechter die Lebensbedingungen des Betroffenen sind.

Ich möchte jedem an der Homöopathie Interessierten raten, sich für eine Konstitutionsbehandlung zu entscheiden, statt

ständig an einzelnen Beschwerden selbst »herumzudoktern«. Meistens sind auch Gesundheitsprobleme, die nur hier und da auftreten, keine Einzelbeschwerden, sondern Zeichen eines tieferen, noch unbekanntes Krankheitsgeschehens. Durch die Konstitutionsbehandlung kann die Grunderkrankung – soweit es die dem Kranken angeborene Lebenskraft zulässt – geheilt werden. Wenn Sie Ihr Konstitutionsmittel kennen, können Sie oft auch akute Beschwerden selbst damit behandeln.

Eine ganze Reihe von Beschwerden ist ausschließlich über eine Konstitutionstherapie heilbar. Sie finden in diesem Buch immer wieder Hinweise, wann eine solche Behandlung die bessere Möglichkeit darstellt.

DIE KONSTITUTION STÄRKEN

Konstitution ist zum Teil angeboren, zum Teil erworben. Sie beinhaltet die individuellen körperlichen, seelischen und geistigen Talente ebenso wie die Mängel und bildet damit die Basis vieler Krankheitsentwicklungen. Ziel einer konstitutionellen homöopathischen Behandlung ist es, diese Schwächen so weit wie möglich auszugleichen. Es wird das Konstitutionsmittel gesucht, mit dem die Konstitution eines Menschen durch gezieltes Aktivieren seiner Selbstheilungskräfte gestärkt wird. So können Krankheiten an ihrer Basis behandelt werden.

Die Selbstbehandlung

Wenn Sie sich oder Ihre Familie erfolgreich mit homöopathischen Arzneien behandeln möchten, sollten Sie einige Regeln und Gesetzmäßigkeiten kennen und beachten, die für die Einnahme dieser speziellen Arzneimittel von Bedeutung sind.

Zunächst möchte ich Ihnen drei Begriffe erläutern, die bei der Wahl des passenden Arzneimittels eine entscheidende Rolle spielen.

- › Ihr **Beschwerdenbild** setzt sich zusammen aus den individuellen Beschwerden oder Symptomen, die Ihre aktuelle Krankheit mit sich bringt. Zur Mittelwahl vergleichen Sie Ihr Beschwerdenbild mit den Symptomenbildern verschiedener Arzneien.
- › Das **Arzneimittelbild** ist eine Zusammenstellung aller Beschwerden oder Symptome, die ein homöopathisches Mittel bei einem Gesunden hervorrufen kann. Es charakterisiert also die Arznei und zeigt auf, bei welchen Beschwerden oder Symptomen sie eingesetzt werden kann.
- › Das **Symptomenbild** wurde speziell für dieses Buch erstellt und ist die Kurzfassung eines Arzneimittelbildes. Unter dem **Leitsymptom** (Überschrift auf rotem Raster) sind nur die Symptome oder Beschwerden aufgelistet, die zu einer bestimmten Erkrankung gehören (etwa zu einem grippalen Infekt mit Fieber). Das Symptomenbild vereinfacht bei der Mittelwahl den Vergleich verschiedener Arzneien mit Ihren Beschwerden.

Hilfen für die Mittelwahl

Das Buch ist so konzipiert, dass Ihnen alle Informationen, die Sie für eine sichere Arzneiwahl brauchen, auf übersichtliche Weise zur Verfügung stehen:

- › Sowohl über das Inhaltsverzeichnis als auch über das Beschwerden- und Sachregister finden Sie zu dem Kapitel, in dem Ihre Beschwerden und die Behandlung beschrieben sind.
- › Zu jeder Krankheit finden Sie als Erstes wichtige Informationen.
- › »Bitte beachten!« – diese Hinweise zeigen Situationen an, in denen Sie nicht oder nur eingeschränkt selbst behandeln dürfen.
- › Konkrete Erfolgsaussichten Ihrer Behandlung sowie allgemeine Hinweise finden Sie unter der Überschrift »Selbstbehandlung«.
- › Um Ihnen auch bei umfangreichen Kapiteln eine schnelle Orientierung zu ermöglichen, sind die Beschwerden-Schwerpunkte am Kapitelbeginn mit Seitenverweisen aufgelistet.
- › »Der schnelle Weg zum Mittel« weist die Leitsymptome aus, also die für Ihre Mittelwahl bedeutsamsten Symptome (≥). Damit finden Sie rasch zum passenden Symptomenbild. Seitenverweise führen Sie weiter.
- › Unter »Symptome und Mittel« stehen Symptomenbilder mehrerer Mittel. Diese Zusammenstellung erleichtert Ihnen den Vergleich Ihres Beschwerdenbildes mit den einzelnen Symptomenbildern, denn: Das Symptomenbild des richtigen Mittels muss Ihrem Beschwerdenbild ähnlich sein (Ähnlichkeitsgesetz, ≥).
- › Im Symptomenbild finden Sie unter dem Leitsymptom (Überschrift) weitere Beschwerden, die nach ihrer Bedeutung klar kategorisiert sind (≥), sodann die Potenz des Mittels, die genaue Dosierung und alles, was Sie außerdem

für die Selbstbehandlung wissen müssen. Mit diesen Angaben haben Sie die größtmögliche Sicherheit bei der Selbstbehandlung.

- › Im Kapitel »Schnelle Hilfe in Notfällen« führe ich Sie in einem vereinfachten Verfahren schnell zu bewährten Mitteln. Damit fällt Ungeübten der Einstieg in die homöopathische Selbstbehandlung besonders leicht.
- › Bei Bedarf folgt nach den Dosierungsangaben eine Zusatzinformation. Hier erfahren Sie beispielsweise, welche Reihenfolge bei aufeinanderfolgenden Mitteln einzuhalten ist oder welches Mittel am häufigsten zutrifft.

Durch Vergleich zum Mittel

Sie können von einer Arznei nur dann Heilung erwarten, wenn Ihr Beschwerdebild dem Symptomenbild des Mittels entspricht.

Sollten mehrere Arzneien zu Ihren Beschwerden passen, müssen Sie sich für die ähnlichste Arznei entscheiden. Dazu werden die Symptome auf eine bedeutsame (= hochwertige, \geq) Ähnlichkeit mit Ihren Beschwerden überprüft.

Bleibt die gewählte Arznei dann ohne Wirkung, nehmen Sie die zweitähnlichste. In manchen Fällen gibt Ihnen die Zusatzinformation hierzu eine Empfehlung.

Es kann auch vorkommen, dass keines der Symptomenbilder Ihrem Beschwerdebild ähnlich ist, da für diesen Ratgeber eine Auswahl aus einer großen Zahl möglicher Arzneien getroffen wurde. In diesem Fall verzichten Sie bitte auf die homöopathische Selbstbehandlung und wenden sich an Ihren Arzt oder Homöopathen.

MITTELWAHL - SCHRITT FÜR SCHRITT

- Suchen Sie im Register Ihren Beschwerden-Schwerpunkt und die passende Seite.
 - Lesen Sie die medizinischen Informationen zu Ihren Beschwerden.
 - Vergleichen Sie in »Der schnelle Weg zum Mittel« die Leitsymptome der Mittel (siehe dazu auch Umschlagklappe vorn). Trifft eines genau auf Ihre Beschwerden zu, vergleichen Sie weitere Beschwerden im Symptomenbild (siehe Ähnlichkeitswert, \geq). Wählen Sie die Arznei, die Ihrem Beschwerdenbild entspricht.
 - Entspricht das Symptomenbild des Mittels Ihrem Beschwerdenbild nicht, informieren Sie sich in den anderen Symptomenbildern, bis Sie zur größtmöglichen Ähnlichkeit mit Ihrem Beschwerdenbild finden.
-

BITTE BEACHTEN

Auch wenn es Ihnen einmal schwerfällt, sich zwischen mehreren Arzneien zu entscheiden: Nehmen Sie niemals gleichzeitig mehrere Mittel ein, wenn dies nicht ausdrücklich empfohlen wird!

Die ähnlichste Arznei wählen

Für die Wahl des passenden Mittels müssen Sie meist mehrere Symptomenbilder miteinander vergleichen. Jedes Symptomenbild ist eine Zusammenfassung der wichtigsten Beschwerden, die mit einem Mittel behandelt werden können. Hier finden Sie körperliche Symptome ebenso wie Befindlichkeitsstörungen, die durch verändertes Allgemeinbefinden (Mir ist kalt, ich habe Durst) oder seelisches Befinden (Ich bin unruhig, ich bin reizbar) zum

Ausdruck kommen. Obwohl man bei Krankheitssymptomen üblicherweise erst einmal an Missempfindungen denkt (der Kopf schmerzt, die Nase ist verstopft, der Hals ist geschwollen), so spielen diese Symptome in der Homöopathie oft eine untergeordnete Rolle. Allerdings ist nicht jede Ihrer Beschwerden für die Arzneiwahl von gleich großer Bedeutung. Die nötige Sicherheit im Erkennen »hochwertiger« Symptome gibt Ihnen der Aufbau der Symptomenbilder mit seiner Kategorisierung der Beschwerden.

Symptomenbild des Mittels Belladonna

| | | |
|--|--|--|
| <p>Leitsymptom, > höchster Ähnlichkeitswert</p> | <p>Ihr Körper glüht, das Gesicht ist Stark gerötet</p> | <p>< Sehr hoher Ähnlichkeitswert</p> |
| | <p>DAS MUSS ZUTREFFEN: Das Fieber tritt mit- tags, nachmittags oder abends plötzlich und heftig auf, meist steigt es binnen kurzer Zeit hoch an; Ihr Gesicht ist heiß und gerötet, Hände und Füße sind kalt; Sie sind benommen oder erregt; im Fieberdelirium reden Kinder wirres Zeug, schlagen, treten, stoßen unruhig mit den Füßen oder schneiden Grimassen.</p> <p>HÄUFIG TRIFFT ZU: Sie haben eher keinen Durst, verlangen zwar nach Wasser, trinken dann aber kaum; Sie reagieren empfindlich auf helles Licht, Berührung und Geräusche und wollen zugedeckt sein.</p> <p>DAS KANN SEIN: Sie haben eine trockene Nase, klopfende oder hämmernde Kopfschmerzen und niesen heftig.</p> | <p>< Mittlerer Ähnlichkeitswert</p> |
| <p>Mittel und > Dosierung</p> | <p>■ Belladonna D12: 3-mal halbstündlich 5 Globuli, dann 2-mal stündlich; bei Bedarf weiter in größer werdenden Abständen bis zum vollständigen Abklingen der Beschwerden.</p> | <p>< Geringster Ähnlichkeitswert; diese Symptome berechtigten allein nicht zur Wahl des Mittels</p> |

Beispiel für die Mittelwahl

An einem Beispiel aus dem Kapitel »Erkältungs- krankheiten« möchte ich Ihnen erläutern, wie mit den Symptomenbildern und der Gewichtung einzelner Beschwerden umzugehen ist.

Auf der Kapitelaufmacherseite \geq finden Sie die Hauptbeschwerden wie Fieberhafter Infekt oder Husten mit Seitenverweisen. Unter »Erkältungen behandeln« und in jedem Unterkapitel lesen Sie bitte zuerst die wichtigen allgemeinen Informationen zur Behandlung. Dann suchen Sie Ihr Thema, zum Beispiel »Plötzliches, hoch ansteigendes Fieber«. Dort finden Sie unter »Der schnelle Weg zum Mittel« verschiedene Leitsymptome. Wenn eines davon Ihrem Beschwerdebild ähnlich ist, führt Sie ein Seitenverweis weiter zum Symptomenbild des Mittels.

Das Leitsymptom als Überschrift

Das Leitsymptom ist ein herausragendes Symptom mit höchstem »Ähnlichkeitswert«.

Beispiel: »Ihr Körper glüht, das Gesicht ist stark gerötet«

Bewertung: Stimmt diese Kombination aus zwei Symptomen mit Ihrem Befinden überein, so kann sie zur Arzneiwahl berechtigen. Es handelt sich um eine ziemlich sichere Mittelwahl, wenn weitere Symptome nicht auf ein anderes Mittel verweisen. Die Arzneiwahl ist sogar äußerst sicher, wenn andere Symptome aus dem Symptomenbild auch zutreffen.

»DAS MUSS ZUTREFFEN«

Hier finden Sie Beschwerden oder Eigentümlichkeiten mit fast gleich hohem »Ähnlichkeitswert« wie das Leitsymptom.

Beispiel: »Das Fieber tritt mittags, nachmittags oder abends plötzlich und heftig auf, meist steigt es binnen kurzer Zeit hoch an; Ihr Gesicht ist heiß und gerötet, Hände und Füße sind kalt« oder eine andere

Symptomenkombination: »Im Fieberdelirium reden Kinder wirres Zeug, schlagen, treten, stoßen unruhig mit den Füßen oder schneiden Grimassen.«

Bewertung: Stimmt eine dieser Symptomenkombinationen mit Ihrem Befinden überein, so kann sie zur Arzneiwahl berechtigen. Es handelt sich um eine ziemlich sichere

Mittelwahl, wenn weitere Symptome nicht auf ein anderes Mittel verweisen. Die Arzneiwahl ist sogar äußerst sicher, wenn beide Symptomenkombinationen oder andere Symptome aus dem Symptomenbild auch zutreffen.

»HÄUFIG TRIFFT ZU«

In dieser Kategorie sind Symptome mittleren

»Ähnlichkeitswertes« zusammengefasst.

Beispiel: »Sie sind eher durstlos, verlangen nach Wasser, trinken aber kaum« oder eine andere

Symptomenkombination: »Sie sind empfindlich gegen helles Licht, Berührung und Geräusche und wollen zugedeckt sein.«

Bewertung: Keine der beiden Symptomenkombinationen alleine reicht aus für eine Mittelwahl. Beide Symptomenkombinationen zusammen jedoch können ausreichend sein. Sicherer ist die Mittelwahl, wenn weitere Symptome aus dem Symptomenbild auch zutreffen.

FAUSTREGELN ZUR MITTELWAHL

- Ein einzelnes Symptom, auch wenn es sehr hochwertig ist, bestimmt noch nicht die Arzneiwahl.
 - Mindestens drei hoch- bis mittelwertige Einzelsymptome oder zwei hoch- bis mittelwertige Symptomenkombinationen sollten Ihren Beschwerden ähnlich sein.
 - Mit zunehmender Zahl und Wertigkeit der Symptome in einem Symptomenbild steigt die Sicherheit Ihrer Arzneiwahl.
-

»DAS KANN SEIN«

Diese Symptome berechtigen alleine nicht zur Wahl des Mittels. Sie machen die Mittelwahl jedoch sicherer, wenn sie zusätzlich zu höherwertigen Symptomen auftreten.

Beispiel: »Sie haben eine trockene Nase, klopfende oder hämmernde Kopfschmerzen und niesen heftig.«

Bewertung: Diese Symptomenkombination oder ein einzelnes Symptom reichen nicht aus für eine Mittelwahl. Sie wird erst in Kombination mit Symptomen höherer Kategorien (aus »Häufig trifft zu« oder »Das muss zutreffen«) sicherer. Je höherwertiger diese anderen Symptome sind, desto größer wird die Sicherheit der Mittelwahl.

Wie Sie Fehler vermeiden können

Für eine homöopathische Behandlung stehen viele Mittel zur Verfügung. Die Wahl der ähnlichsten Arznei kann schwierig sein, wenn nur wenige Symptome eindeutig auf eine Arznei verweisen oder wenn bei zu vielen Symptomen die ausschlaggebenden nicht erkannt werden.

Oft verlieren sich Selbstbehandler gerade bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten in Allerweltssymptomen: Sie sehen zum Beispiel gelbes zähes Nasensekret, verstopfte Nase, blasses Gesicht und Appetitlosigkeit und wählen wegen des zähen Nasenschleimes das Mittel Kalium bichromicum. Wenn Sie jedoch nach besonderen Symptomen Ausschau halten, würden Ihnen vielleicht die weinerliche und schutzbedürftige Stimmung, die wechselnden Launen, die trockenen Lippen, die ständig geleckert werden, und der trotzdem geringe Durst auffallen. Damit könnten Sie die eindeutig große Ähnlichkeit mit Pulsatilla erkennen, auch wenn der zähe Nasenschleim unter der Beschreibung dort keine Erwähnung findet.

Das Wichtigste für die Mittelwahl ist zunächst das, was die Krankheit am Menschen verändert (vor allem Gemüts- und Allgemeinsymptome), und erst in zweiter Linie sind die Symptome am erkrankten Organ von Bedeutung. Das Verständnis für solche Feinheiten erschließt sich

zugegebenermaßen erst mit der Zeit, nach einigen Fehlversuchen und nach der um Erklärung bemühten Frage: »Was habe ich falsch gemacht?«

Homöopathie verlangt von jedem, der mit ihr umgeht, ein intensives Einlassen auf die Krankheitsbeschwerden und eine sorgsame Suche nach dem richtigen Mittel.

Am Beispiel Belladonna möchte ich Ihnen einige mögliche Fehler bei der Arzneiwahl für ein beginnendes hohes Fieber demonstrieren.

- > Geben Sie nicht Belladonna, weil Ihr Kind Fieber und einen roten Kopf hat, das trifft auch auf viele andere Fiebermittel zu.
- > Geben Sie nicht Belladonna, weil sich Ihr Kind so heiß anfühlt. Ein einziges Symptom reicht niemals für eine Arzneiwahl.
- > Geben Sie nicht Belladonna, wenn Ihr Kind unruhig, ängstlich und durstig ist, denn das spricht für ein anderes Mittel: Aconitum.
- > Geben Sie nicht Belladonna, weil Ihre Nachbarin das ihren Kindern gibt (Sie lachen, aber das kommt vor). In der Homöopathie wird ein Mittel individuell gegeben, allein für den kranken Menschen.
- > Geben Sie Belladonna bei plötzlich einsetzendem Fieber, das hoch ansteigt, das Kopf und Körper glühend heiß macht, die Hände und Füße kalt und bei dem kein oder sehr wenig Durst besteht.

Erst jetzt haben Sie aufgrund einer ausreichend großen Anzahl hochwertiger Symptome das richtige Mittel gefunden. Die nötigen Informationen hierzu sind im Symptomenbild von Belladonna einfach zu erkennen. In jedem Fall sollten Sie die Übereinstimmung zwischen Ihrem Beschwerdenbild und dem Symptomenbild einer Arznei begründen können. Wenn es Ihnen hilft, stellen Sie sich bei jeder Arzneiwahl vor, ich würde Sie gleich anrufen und fragen, warum Sie gerade diese und nicht eine andere Arznei gewählt haben.