

DR. MED. MARKUS WIESENAUER

QUICKFINDER HOMÖOPATHIE

DER SCHNELLSTE WEG ZUM RICHTIGEN MITTEL



GU

Allgemein-
befinden/Psyche

Kopfbereich

Brustbereich

Bauchraum

Unterleib

Bewegungs-
apparat

Haut, Haare,
Nägel

Erste Hilfe

DR. MED. MARKUS WIESENAUER

QUICKFINDER HOMÖOPATHIE

DER SCHNELLSTE WEG ZUM RICHTIGEN MITTEL



GU

Allgemein-
befind. Psyche

Kopfbereich

Brustbereich

Bauchraum

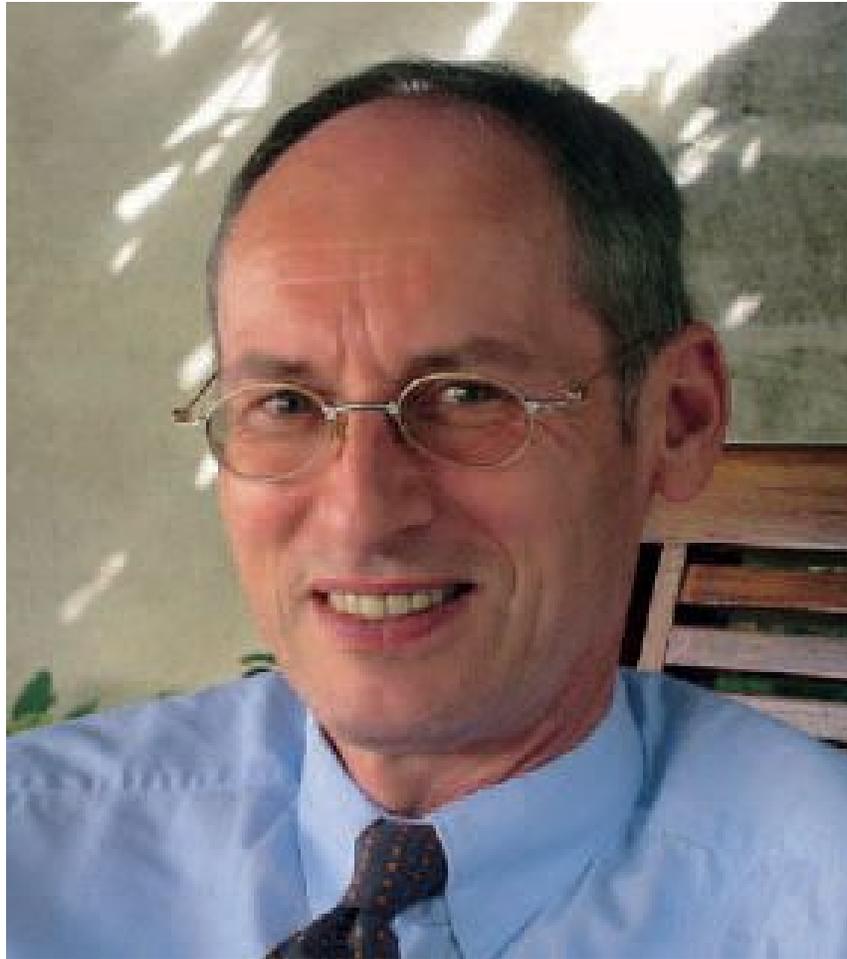
Unterleib

Bewegungs-
apparat

Haut, Haare,
Nägel

Erste Hilfe

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.



DER AUTOR

Dr. med. Markus Wiesenauer ist seit 25 Jahren in eigener Praxis tätig als Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzqualifikationen Homöopathie, Naturheilverfahren und Umweltmedizin. Für seine wissenschaftlichen Arbeiten wurde Dr. Wiesenauer mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem Alfons-Stiegele-Forschungspreis für Homöopathie. Er war langjähriger Vorsitzender der Arzneimittelkommission D sowie der Homöopathischen Arzneibuch-Kommission (HAB) am Bundesinstitut für Arzneimittel und für Medizinprodukte (BfArM).

Dr. Wiesenauer hat mehr als 200 Arbeiten und über 25 Bücher zu den Themen Allgemeinmedizin, Phytotherapie und Homöopathie geschrieben, seit Jahren hält er

Vorlesungen für Ärzte und Apotheker sowie Vorträge für interessierte Laien.

Von Dr. Wiesenauer bei GU bisher erschienen:

Homöopathie für die Seele, Quickfinder Homöopathie für Kinder, Das große Homöopathie Handbuch, Homöopathie für Schwangerschaft und Babyzeit

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Basiert auf der 2007 erschienenen Auflage. Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Ilona Daiker

Lektorat: Dorit Zimmermann

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-6821-4

1. Auflage 2018

Bildnachweis

Coverabbildung: GU-Archiv, Zefa

Illustrationen: Isabelle J. Fischer

Fotos: Gettyimages, Mauritius

Syndication: www.seasons.agency

GuU 08-6821 08_2018_02

Das vorliegende eBook basiert auf der 1. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. die Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich und sollte in Zweifelsfällen oder bei länger andauernden Beschwerden immer einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Vorwort

Sie haben schon oft von Homöopathie gehört. Von verschiedener Seite wurde Ihnen bereits berichtet, dass die Homöopathie bei den unterschiedlichsten Beschwerden und Erkrankungen geholfen habe. Unwillkürlich fühlen Sie sich angesprochen: die berstenden Kopfschmerzen, die trotz Massage und Tabletten immer wieder auftreten; oder diese problembehafteten Tage vor den Tagen, an denen Sie Ihrem Partner und sich selbst am liebsten aus dem Weg gehen würden: Monat für Monat diese Schmerzen, die Sie aus Ihrem gewohnten Lebens- und Arbeitsrhythmus bringen. „Versuch es doch mal mit den weißen Kügelchen“, wurde Ihnen schon mehrfach empfohlen.

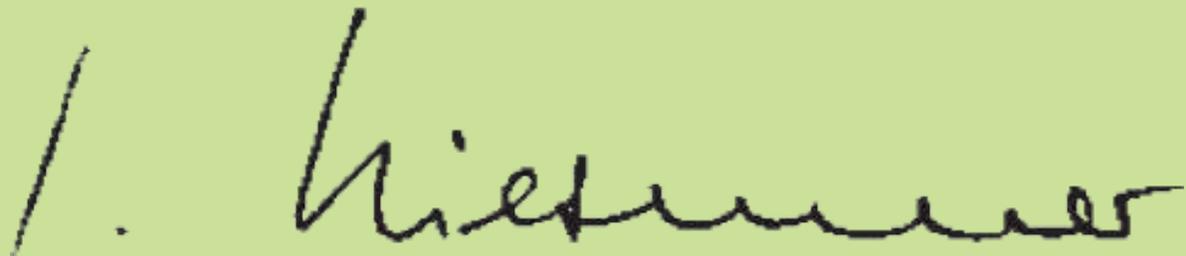
Auf Ihre Nachfrage, welche Kügelchen Sie bei Kopfschmerzen, prämenstruellem Syndrom oder schmerzhafter Regelblutung einnehmen sollen, klang die Antwort stets rätselhaft: „Das kommt immer auf den Einzelfall an.“ Die Beschwerden müssten erst genau und ausführlich beschrieben werden – erst daraufhin könne man das geeignete homöopathische Arzneimittel auswählen. Auch bei der Anwendung, so wurde Ihnen berichtet, müsse man Verschiedenes berücksichtigen, angefangen von der Einnahme mittels Plastiklöffel bis zum Verzicht auf Kaffee oder ätherische Öle. Ja, aber wenn das so kompliziert ist?

Genau diese Frage höre ich als Arzt in der Sprechstunde immer wieder. Aber wenn ich meinen Patienten erläutere, dass die Homöopathie im Grunde genommen ganz einfach zu verstehen ist und bei vielen Beschwerden und leichteren Erkrankungen auch selbst angewendet werden kann, spüre ich nicht nur die Erleichterung, sondern auch

Neugierde. Was ich meinen Patienten bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen, die sich zur Selbstbehandlung eignen, auf Grund meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als homöopathischer Arzt empfehle, habe ich für Sie in diesem Ratgeber zusammengestellt.

Beim ersten Blättern werden Sie bereits feststellen, dass dieses Buch Ihnen einen schnellen und sicheren Zugriff auf das richtige homöopathische Arzneimittel für Ihre jeweiligen Beschwerden ermöglicht. Mit dem Konzept HOMÖOPATHIE-QUICKFINDER will ich Ihnen zeigen, dass sich die Homöopathie relativ einfach und sicher umsetzen lässt. Und nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg und gute Besserung!

Ihr Dr. med. Markus Wiesenauer

A handwritten signature in black ink on a light green background. The signature is written in a cursive style and appears to read 'M. Wiesenauer'.



1. Homöopathie – ein kurzer Überblick

Je älter sie wird, umso mehr Interesse weckt sie. Und immer mehr Menschen wenden sie an: die Homöopathie, eine sanfte Behandlungsmethode, die sich im Laufe der letzten zwei Jahrhunderte als wirkungsvolle Alternative zur Schulmedizin etablieren konnte – und das rund um den Globus.

Das Besondere an der Homöopathie: Sie eignet sich wie kein zweites Heilverfahren zur Selbstbehandlung und wirkt bei richtiger Anwendung zuverlässig bei zahlreichen akuten und chronischen Beschwerden.

DARÜBER HINAUS ist die Homöopathie ein preisgünstiges Verfahren. In Zeiten, in denen die staatliche Gesundheitsversorgung immer kostspieliger wird und Sie zunehmend weniger Leistung für Ihr Geld bekommen, ein unbestreitbarer Vorteil. Doch das ist bei weitem nicht das einzige Argument für die Behandlung mit homöopathischen Mitteln. Bei sachgemäßer Anwendung ist die Homöopathie frei von schädlichen Nebenwirkungen. Sie stärkt die Selbstheilungskräfte unseres Organismus und heilt umfassend. Als ganzheitliche Methode behandelt die Homöopathie nicht einzelne Krankheitssymptome, sondern stets den gesamten Menschen. Nicht die Krankheit steht im Mittelpunkt, sondern der kranke Mensch.

Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten mit den wesentlichen Grundlagen der Homöopathie vertraut machen und erfahren Sie dann, wie Sie mit diesem Buch am besten umgehen und was es zu beachten gibt, wenn Sie sich selbst mit homöopathischen Mitteln behandeln

möchten. Und Sie werden feststellen, der Weg zum richtigen Mittel ist nicht kompliziert: dank Ihres HOMÖOPATHIE-QUICKFINDERS!

Einführung in die Homöopathie - so können Sie sich helfen

Möglichkeiten der Homöopathie

Der Leipziger Arzt und Wissenschaftler Samuel Hahnemann hat die Homöopathie im Jahre 1796, also vor über 200 Jahren, in die medizinische Therapie eingeführt und der Öffentlichkeit vorgestellt. Sie ist weltweit verbreitet und als Heilmethode allgemein anerkannt. Die Grundprinzipien von damals haben auch heute nichts von ihrer Aktualität und Gültigkeit eingebüßt.

Die Homöopathie kann bei vielen akuten und chronischen Krankheiten eingesetzt werden. Das Besondere: Auch der informierte Patient kann diese Methode mit einiger Erfahrung ausüben. Das gilt vor allem für leichtere Erkrankungen und akute Beschwerden. Homöopathika können auch zusätzlich zu schulmedizinischen Medikamenten eingenommen werden. Dabei sind sie in der Lage, unerwünschte Wirkungen von chemisch-synthetischen Arzneimitteln zu beheben. Und mehr noch - die Homöopathie packt das Übel bei der Wurzel: Viele gesundheitliche Probleme können mit ihrer Hilfe dauerhaft gelöst werden. Zum besseren Verständnis der Wirkungsweise homöopathischer Mittel stellen Sie sich ein großes Tor vor, welches Sie öffnen möchten - mit dem passenden Schlüssel kein Problem. Dabei ist es völlig unerheblich, ob der Schlüssel klein oder groß, schlicht oder reich verziert ist. Es kommt lediglich darauf an, dass er in das Schloss passt. Und genauso verhält es sich in der

Homöopathie: Mit dem richtig gewählten Mittel haben Sie den passenden Schlüssel für die erfolgreiche Behandlung Ihrer Beschwerden in der Hand.

So funktioniert die Homöopathie

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche Methode, das bedeutet, homöopathische Mittel setzen im ganzen Menschen, sprich in Körper, Geist und Seele, einen individuell gewählten Reiz. Demzufolge wird die Homöopathie auch als Reiz- und Regulationstherapie bezeichnet. Auf diesen gezielt gesetzten Reiz erfolgt im Organismus eine entsprechende Antwort. War das Mittel richtig gewählt, verspüren Sie schon bald eine positive Wirkung: Es geht Ihnen spürbar besser, die Beschwerden lassen nach.

Sicher haben Sie schon davon gehört, dass die Nordsee als Reizklima bezeichnet wird. Demnach ist ein Aufenthalt an der See immer dann ratsam, wenn ein Kind beispielsweise an einer Hauterkrankung wie der Neurodermitis leidet. Oder aber Sie haben mit ständig wiederkehrenden Atemwegsinfekten zu kämpfen. Auch hier wirkt das Nordseeklima ähnlich wie ein homöopathisches Mittel. Wenn Sie Ihren Urlaub mehrere Jahre in Folge an der See verbringen, konsequent auch bei stürmischem oder regnerischem Wetter Ihre Strandspaziergänge unternehmen, dann haben Sie eine realistische Chance, dass sich Ihre chronischen Beschwerden dauerhaft bessern und dass Sie die bislang notwendigen schulmedizinischen Präparate reduzieren und nach einer gewissen Zeit vielleicht sogar ganz absetzen können.

Das Gleiche gilt für die Haut des Kindes: Sie juckt nicht mehr, weil die Entzündung zurückgegangen ist. Ganz ähnlich wirkt die Homöopathie. Auch sie setzt einen individuellen und spezifischen Reiz, wobei jedes Arzneimittel nach den ganz persönlichen Beschwerden des Patienten

ausgesucht wird. Nur so kann es schnell und umfassend helfen. Ein Beispiel zur Verdeutlichung: Sie leiden an chronischen Kopfschmerzen, die Sie immer wieder plagen. Für diese charakteristischen Schmerzen gibt es in der Homöopathie ein bestimmtes Mittel, das Sie zuverlässig von Ihren Beschwerden befreien kann. Das heißt aber nicht, dass dieses Mittel auch Ihrer Freundin oder Ihrem Partner helfen würde, wenn diese ebenfalls von Kopfschmerzen betroffen wären. Der Grund: Deren Symptome unterscheiden sich in einigen wesentlichen Punkten von Ihren und erfordern daher ein anderes Mittel. Das heißt, mit dem entsprechenden homöopathischen Mittel geben Sie sich einen Reiz, auf den Ihr Organismus mit dem Schlüssel-Schloss-Prinzip antwortet: Die körpereigenen Regulationsmechanismen, auch Selbstheilungskräfte genannt, werden angeregt, das Übel möglichst dauerhaft zu beseitigen.

Wirksamkeit der Homöopathie

Wenn Sie sich in Ihrem Bekanntenkreis umhören, werden Sie erstaunt sein, wie viele von Ihren Freunden und Bekannten die Homöopathie bereits mit Erfolg angewendet haben. Dabei spielt es keine Rolle, ob man an die Wirksamkeit der homöopathischen Behandlung glaubt. Die erfolgreiche homöopathische Therapie von Neugeborenen, Säuglingen und Kleinkindern sowie die offensichtlichen Heilungserfolge bei Tieren sprechen eindeutig für die Wirksamkeit dieser bewährten Behandlungsmethode. Wer die Homöopathie anwendet, findet genug Beweise in dieser Richtung. Und auch die Forschung liefert immer mehr stichhaltige Nachweise dafür, dass die Homöopathie hält, was sie verspricht.

→ **Homöopathie wirkt**

Das Fazit einer Bestandsaufnahme mit dem Titel „Forschung zur Homöopathie“, die von der Karl-und-Veronica-Carstens-Stiftung im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erstellt wurde, lautet: „Es gibt eine Vielzahl an experimentellen und wissenschaftlichen Untersuchungen zum Beleg der Wirksamkeit der Homöopathie, und zwar weitaus mehr, als bislang bekannt war.“

Grundlegendes zur Homöopathie - das sollten Sie wissen

Die Ähnlichkeitsregel

„Similia similibus curentur“ – Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden: Die Ähnlichkeitsregel ist die Basis für die Anwendung des homöopathischen Arzneimittels. Einige typische Beispiele sollen Ihnen dies verdeutlichen: Sie liegen abends im Bett und sind so richtig müde. Doch kurz bevor Sie endgültig einschlafen, kommt Ihnen ein Gedankenblitz – nichts Negatives, sondern positive, angenehme Gedanken. Und je mehr Sie sich auf die Gedanken einlassen, umso wacher werden Sie. Ihnen wird warm im Bett, Sie fangen an zu schwitzen und sind schließlich hellwach. An Schlaf ist nicht mehr zu denken. Fühlen Sie sich an etwas erinnert? Richtig: Es ist ein Gefühl, als hätten Sie einen starken Kaffee getrunken; haben Sie aber nicht – doch trotzdem fühlen Sie sich so. Und weil dieser Kaffee-ähnliche Zustand bekannt ist, setzt man Coffea (Kaffee) in der Homöopathie als Heilmittel bei Ein- und Durchschlafstörungen sowie bei innerlicher Unruhe ein – allerdings nicht pur, sondern stark „verdünnt“ und verschüttelt (potenziert). Das Ergebnis sind unterschiedliche Potenzen (z. B. D6, D12 oder D30), die einen Einfluss auf die Wirkungstiefe des jeweiligen Arzneimittels haben können. Coffea ist ein anschauliches Beispiel für die Ähnlichkeitsregel. Sie gilt als Grundlage der homöopathischen Therapie. Vermutlich fallen Ihnen noch weitere Beispiele dazu ein: Die Küchenzwiebel ruft beim

Gesunden Fließschnupfen hervor, folglich finden Sie im Kapitel 2 in der Tabelle „Schnupfen“ unter anderem Allium cepa (Küchenzwiebel) als Heilmittel. Oder stellen Sie sich die Reaktion auf einen Bienenstich vor: Die Haut ist teigig angeschwollen, blassrot und heiß. Kühlen lindert den Schmerz. Wenn Sie im Kapitel 2 bei „Haut, Haare, Nägel“ unter „allergische Hautreaktion“ nachsehen, finden Sie dort Apis (Honigbiene) als Heilmittel aufgeführt. In der gleichen Tabelle stoßen Sie auf Urtica urens (Brennnessel). Sicher haben Sie bereits Bekanntschaft mit ihren Brennhaaren gemacht. Dementsprechend ist die Brennnessel ein bewährtes Heilmittel bei Nesselsucht und Juckreiz. Diese Beispiele ließen sich beliebig fortführen.

Die Arzneimittelprüfung am Gesunden

Um die Ähnlichkeitsregel als Instrumentarium für die Auswahl des individuellen Arzneimittels nutzen zu können, müssen die in der Homöopathie verwendeten Naturstoffe zunächst am gesunden Menschen geprüft werden. Diese Arzneimittelprüfung gilt heute noch als wichtiger Teil der homöopathischen Forschung.

So verwenden wir heute in der Homöopathie eine Vielzahl hervorragender Mittel, die zu Hahnemanns Zeiten noch nicht bekannt waren. Allein im Kapitel 2 „Kopfbereich“ finden Sie unter dem Stichwort „Nase“ zwei solcher Mittel: Luffa (Kürbisschwämmchen) bei Nasennebenhöhlenentzündung und Feinstaubbelastung und Galphimia bei Heuschnupfen. Ein weiteres „neues“ Mittel in der Homöopathie ist Okoubaka (schwarzafrikanischer Rindenbaum) – ein unverzichtbares Mittel bei Magen-Darm-Erkrankungen (Kapitel 2) und bei Hautleiden (Kapitel 2). Mit einer Arzneimittelprüfung werden also durch den Versuch am Gesunden eine Reihe typischer Symptome für

den getesteten Naturstoff ermittelt, die Sie in den Tabellen unter „wo und warum“ und „was“ wieder finden. Insgesamt erhalten wir auf diese Weise ein „Bild über die betreffende Arznei“; in der Homöopathie wird daher von einem Arzneimittelbild gesprochen. Solche Arzneimittelbilder finden Sie im Kapitel „Mittelbeschreibungen von A bis Z“. Aus diesen Beschreibungen geht hervor, welche individuellen Symptome bei Ihnen vorliegen sollten, damit Sie das Mittel erfolgreich anwenden können.

Individuelles Krankheitsbild

Fassen wir noch einmal zusammen: Aus der Arzneimittelprüfung am gesunden Menschen ergibt sich ein unverwechselbares Bild, das charakteristisch ist für dieses eine Arzneimittel. Gemäß der Ähnlichkeitsregel muss dieses Arzneimittelbild mit Ihrem ganz persönlichen, sprich individuellen Beschwerdebild weitestgehend übereinstimmen. Denken Sie bitte noch einmal an das geschilderte Kaffee-Beispiel. Ihre Ein- und Durchschlafbeschwerden müssen in der geschilderten Form auftreten – nur dann ist Coffea angezeigt und wird Ihnen helfen. Deshalb gibt es in der Homöopathie nicht „das“ Schlafmittel oder „das“ Kopfschmerzmittel, sondern eben nur „das individuelle“ Schlaf- oder Kopfschmerzmittel. Um Ihnen die notwendige Auswahl zu erleichtern, wird Sie der HOMÖOPATHIE-QUICKFINDER durch die punktgenaue Nennung von „wo und warum“, „was“, „wie“, „wie noch“ und „außerdem“ zum richtigen Mittel führen.

Verdünnung und Potenzierung

Die Ausgangsstoffe für die homöopathischen Arzneimittel stammten zumindest zu Hahnemanns Lebzeiten ausschließlich aus der Natur. Und auch heute noch werden die meisten Homöopathika aus Pflanzen, Tieren und

Tiergiften sowie aus Mineralien, Metallen und Säuren gewonnen. Darunter sind auch solche Stoffe, die eigentlich giftig sind: Belladonna (Tollkirsche), Lachesis (Gift der Buschmeisterschlange) oder Acidum sulfuricum (Schwefelsäure), um nur einige Beispiele zu nennen. Hahnemann wusste natürlich um die Gefährlichkeit solcher Naturstoffe. Andererseits sah er aber auch deren potenzielle Heilwirkung. Und da er nicht nur Arzt, sondern auch Apotheker und Chemiker war, verdünnte er diese Substanzen vor ihrer Anwendung. Zu seiner Überraschung verloren die Stoffe durch die schrittweise Verarbeitung nicht nur ihre Giftigkeit, sie zeigten vielmehr eine hohe Wirksamkeit und bei sachgerechter Anwendung keine Nebenwirkungen. Deshalb sprach Hahnemann nicht vom Verdünnen, sondern von der „Dynamisation“ des Ausgangsstoffes. Damit ist gemeint, dass der Naturstoff durch die schrittweise Verarbeitung dynamischer wird. Heute spricht man nicht mehr von Dynamisation, sondern von Potenzierung bzw. von homöopathischen Potenzen. Der Herstellungsvorgang wird Potenzierung genannt.

→ Die bewährte Potenz

Für die Selbstbehandlung eignen sich vor allem D6- und D12-Potenzen, auch bei Kindern unter 12 Jahren sowie in Schwangerschaft und Stillzeit.

Was bedeutet Potenzieren?

Nach Samuel Hahnemann werden gemäß den rechtsverbindlichen Vorschriften des Homöopathischen Arzneibuches (HAB) die Arzneigrundstoffe mit einer flüssigen oder festen Trägersubstanz (Alkohol, Wasser, Milchsücker) verschüttelt oder verrieben. Je nach dem Verhältnis der verwendeten Teile von Arzneigrundstoff und

Trägersubstanz spricht man von einer „Centesimal-Potenz“ (1 Teil + 99 Teile) oder von einer „Dezimal-Potenz“ (1 Teil + 9 Teile). Dieser Potenzierungsvorgang wird stufenweise bis zur benötigten Potenz durchgeführt. Bei einer D6 wird dieser Vorgang sechsmal, bei einer C12 zwölfmal vorgenommen. Manche Therapeuten arbeiten zusätzlich mit LM- oder Q-Potenzen. Diese werden insbesondere bei langwierigen chronischen Erkrankungen verordnet und eignen sich nicht zur Selbstbehandlung. Grundsätzlich müssen alle homöopathischen Mittel von Hand verschüttelt oder verrieben werden; dies schreibt das HAB auch heute noch unverändert vor.

Ein wichtiger Grundsatz bei der Anwendung homöopathischer Mittel lautet: Nicht Quantität entscheidet, sondern Qualität! Damit ist gemeint, dass es in erster Linie auf das richtig gewählte Mittel ankommt und erst in zweiter Linie auf die Potenz. Welche Potenzhöhe verwendet wird, hängt vor allem von den Erfahrungen und Vorlieben des Therapeuten ab. So werden auch Sie im Laufe der Zeit Ihre eigenen Beobachtungen machen. Schreiben Sie sich Ihre Erfahrungen auf, damit Sie später darauf zurückgreifen können. Homöopathie lebt von der eigenen Erfahrung!

→ Unverzichtbar: die Hausapotheke

Mein Rat: Legen Sie sich eine Hausapotheke mit den wichtigsten homöopathischen Mitteln zu! Es ist sehr hilfreich, wenn Sie im Notfall das richtige Mittel bereits zu Hause haben. Viele Erkrankungen lassen sich in ihrem Verlauf abmildern und verkürzen, wenn man gleich bei den ersten Anzeichen mit der Einnahme beginnt; das gilt insbesondere bei der Behandlung von Kindern. Im Anhang zu diesem QUICKFINDER habe ich Ihnen eine Hausapotheke zusammengestellt. Sie enthält Mittel, die sich bei meinen Patienten besonders bewährt haben (≥).

Besonderheiten der Homöopathie - das sollten Sie beachten

Einnahme und Dosierung

Homöopathische Arzneimittel sind in der Apotheke rezeptfrei erhältlich. Sie stehen in drei verschiedenen Darreichungsformen zur Verfügung, die sich in ihrer Wirksamkeit nicht unterscheiden: Dilution, Globuli und Tabletten.

Säuglinge erhalten pro Gabe 1 Streukügelchen (zwischen Unterlippe und Unterkiefer auf die Mundschleimhaut legen), Kleinkinder bekommen pro Gabe 3 Globuli. Da die Kügelchen süß schmecken, werden Sie bevorzugt bei Kindern eingesetzt. Zudem enthalten sie keinen Alkohol. Aber auch für ältere Schulkinder und Erwachsene sind Globuli eine bequeme Darreichungsform, während ältere Menschen Tabletten bevorzugen. Sowohl Globuli wie auch Tabletten können bei entsprechenden Beschwerden während der Schwangerschaft und in der Stillzeit angewendet werden.

Im Beschwerdeteil finden Sie zu jedem Mittel die entsprechenden Angaben bezüglich Potenz und Dosierung. Gerade die tiefen und mittleren Potenzen, sprich D3, D6 und D12, rufen in den angegebenen Dosierungen kaum eine Erstverschlimmerung hervor; diese kommt bei höheren Potenzen wie D/C30 oder D/C 200 ungleich häufiger vor. Im Übrigen sollten solche Potenzen nur von erfahrenen Therapeuten eingesetzt werden, da sie eine äußerst exakte Übereinstimmung zwischen dem Krankheitsbild und dem

Arzneimittelbild erfordern, damit das Mittel in der gewünschten Weise wirkt. Demgegenüber genügen bei der Anwendung von tiefen und mittleren Potenzen (D3 bis D12) die Übereinstimmungen, wie sie in diesem Buch angegeben sind. Wichtig für Sie: Sobald Sie spüren, dass es Ihnen besser geht, reduzieren Sie die Einnahmehäufigkeit! Als Faustregel gilt: Nur noch halb so oft einnehmen wie bisher: statt 3-mal täglich ist dann je nach Befinden eine 1- bis 2-mal-tägliche Einnahme, bzw. statt 2-mal täglich eine 1-mal-tägliche Anwendung völlig ausreichend. Und: Wenn es Ihnen soweit gut geht, setzen Sie das Mittel ab! Meine Empfehlung lautet stets: Nicht länger als drei Wochen einnehmen, danach eine ca. einwöchige Behandlungspause einlegen. Haben sich die Beschwerden gebessert, sind aber noch teilweise vorhanden, nehmen Sie nach Überprüfung der Symptome das Mittel erneut für maximal drei Wochen ein; ansonsten sollten Sie unbedingt einen homöopathischen Therapeuten aufsuchen. Treten die früher stark vorhandenen Symptome nur noch gelegentlich auf, dann nehmen Sie von dem entsprechenden Mittel nur eine einmalige Gabe, daraufhin klingen die Beschwerden in der Regel wieder ab.

→ Darreichungsform und -menge

- Dilution (alkoholische Tropfen): 1 Gabe: 5 Tropfen (Dil.)
- Globuli (Streukügelchen, auf die die Dilution aufgetropft wurde): 1 Gabe: 5 Globuli (Glob.)
- Tabletten (in Laktose verrieben und danach zur Tablette gepresst): 1 Gabe: 1 Tablette (Tabl.)

So gehen Sie vor

Wenn Sie nachstehende Hinweise bei der Einnahme von Homöopathika berücksichtigen, können Sie den

Behandlungserfolg optimieren:

→ Nehmen Sie das Mittel ca. eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen und lassen Sie es im Munde zergehen. Die alkoholhaltigen Tropfen können auch auf einem Plastiklöffelchen mit Wasser eingenommen werden.

→ Vermeiden Sie während der Behandlung Stoffe, die die Arzneimittelwirkung abschwächen können. Dazu zählen koffeinhaltige Getränke, die zeitgleiche Anwendung ätherischer Öle, vor allem auch kampferhaltiges Mundwasser sowie stark wirksame Gewürze.

→ Bewahren Sie die homöopathischen Mittel an einem trockenen und lichtgeschützten Ort auf und möglichst nicht in unmittelbarer Nähe von elektromagnetischen Feldern: Neben dem PC sollte die Arznei nicht ihren Aufbewahrungsort haben. Das gilt auch für die Mikrowelle.

→ Wenn Sie das entsprechende Mittel in einer anderen als der im Beschwerdeteil angegebenen Potenz zu Hause haben, können Sie es bei passenden Symptomen natürlich auch nehmen. Gegebenenfalls öfter oder weniger oft, je nach Potenz. Die D6 nehmen Sie 3-mal täglich, die D12 dagegen 2-mal täglich. Hochpotenzen bitte nur auf Verordnung durch einen erfahrenen Therapeuten einnehmen.

→ Versuchen Sie stets, das „richtige“ Mittel auszuwählen. Im Einzelfall können Sie auch einmal zwei Mittel miteinander kombinieren, z. B. Arnica und Hypericum (Johanniskraut).

→ Sollten Sie auf Grund schon länger bestehender Beschwerden ein „chronisches“ Mittel einnehmen und zusätzlich akut erkranken, dann setzen Sie das bisherige Mittel ab, suchen sich ein entsprechendes Mittel wegen der akuten Beschwerden und nehmen nur das neu ausgewählte Mittel ein. Sind die akuten Beschwerden abgeklungen, setzen Sie das „Akutmittel“ wieder ab und wiederholen das Mittel, das Sie auf Grund der zuvor bestandenen Beschwerden ausgewählt haben. Im Zweifelsfall konsultieren Sie Ihren Therapeuten.

Behandlungsverlauf und Begleitbehandlung

Wenn Sie das richtige Mittel ausgewählt haben, spüren Sie während des Behandlungsverlaufs eine deutliche Besserung Ihres Zustandes. Bedenken Sie bitte, dass eine akute Erkrankung wie z. B. ein fieberhafter Infekt rascher abklingt als immer wiederkehrende Kopfschmerzen.

→ Falsches Mittel

Sollten Sie das „falsche“ Mittel ausgewählt haben – weil sich etwa nach erneuter Prüfung Ihrer Symptome ein anderes Bild ergibt, dann setzen Sie die erste Arznei ab. Wählen Sie in Ruhe und mit Sorgfalt Ihr „richtiges“ Mittel aus und nehmen Sie es wie eingangs beschrieben ein.

Folgende Reaktionen sind möglich:

- 1.** Während der Einnahme verspüren Sie eine Besserung Ihrer Beschwerden: Sie haben das richtige Mittel gewählt und nehmen die Arznei nur noch halb so häufig ein. Nach zwei bis drei Tagen setzen Sie das Mittel ganz ab.
- 2.** Nach der Einnahme des Mittels geht es Ihnen spürbar schlechter. Sie setzen das Mittel bei akuten Beschwerden (z. B. Heuschnupfen) für einen halben Tag ab. Anschließend machen Sie einen neuen Versuch und nehmen das gleiche Mittel noch einmal, aber nur noch halb so häufig wie zu Beginn. Haben Sie sich dagegen ein Mittel wegen chronischer Beschwerden ausgesucht (z. B. Blähungen) und die Beschwerden verstärken sich nach der Einnahme, dann setzen Sie die Behandlung für ein bis zwei Tage aus und nehmen danach dasselbe Mittel wieder, aber nur noch halb so häufig.

3. Sie verspüren unter der Anwendung auch nach Tagen keine deutliche Besserung oder nach Stunden sogar eine Zunahme Ihrer Beschwerden, dann zögern Sie bitte nicht und nehmen Sie umgehend medizinische Hilfe in Anspruch. Die in diesem Ratgeber empfohlenen Mittel können Sie – in Absprache mit Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker – auch zusätzlich zu einer allopathischen Behandlung einnehmen. Auch Diabetiker – um ein typisches Beispiel zu nennen – können selbstverständlich zusätzlich zu ihren Insulinspritzen wegen einer akuten Erkrankung Homöopathika anwenden; dasselbe gilt für Frauen, die die Antibabypille einnehmen.

Grenzen der Selbstbehandlung

Bedenken Sie stets die Grenzen der Selbstbehandlung. Dies gilt im Besonderen für Kinder und ältere Menschen sowie für die Behandlung von schweren oder chronischen Erkrankungen. Ein erfahrener Homöopath wird Ihnen weiterhelfen können oder aber Sie nachdrücklich darauf aufmerksam machen, dass es Krankheiten oder Komplikationen gibt, bei denen die Homöopathie an ihre Grenzen stößt. Und die sind immer dann gegeben, wenn eine Reiz- und Regulationsbehandlung nicht mehr wirksam ist. Ein typisches Beispiel ist die akute Blinddarmentzündung: Hier ist schnelle chirurgische Hilfe notwendig! Das Gleiche gilt für Knochenbrüche aller Art und natürlich für einen Herzinfarkt.