

DR. MED. MARKUS WIESENAUER

MAXIQUICKFINDER Homöopathie

Der schnellste Weg
zum richtigen Mittel

GU

Kinder-
krankheiten

Schwanger-
schaft / Geburt

Haut / Haare /
Nägel

Bewegungs-
apparat

Bauch /
Unterleib

Brustbereich

Kopf / Hals

Allgemeinbe-
finden / Psyche

Hausapotheke /
Notfälle

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2015

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: Barbara Fellenberg

Lektorat: Angelika Lang

Bildredaktion: Julia Fell

Covergestaltung: independent Medien-Design GmbH, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Bettina Maschner

 ISBN 978-3-8338-4699-1

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: alimdi

Illustrationen: Isabelle J. Fischer

Fotos: alimdi, Flora Press, StockFood

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-4699 10_2019_01

Aktualisierung 2019/005

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

[f www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



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)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. 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 auch weiterhin 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.

Vorwort

Spannend und faszinierend – so lässt sich die Homöopathie am besten charakterisieren. Und so beschreiben es auch immer mehr Menschen, wie sie die Homöopathie erleben. Ob akute Beschwerden, immer wieder auftretende Infekte oder eine anhaltende Erkrankung – die Homöopathie eröffnet oft ungeahnte Behandlungsmöglichkeiten, weil sie die Selbstheilungskräfte des Körpers gezielt aktiviert. In dieses Buch ist meine inzwischen über 25-jährige Praxistätigkeit eingeflossen. Die Basis dafür bleibt aber eine weltweit angewendete Heilweise, die zwar mehr als 200 Jahre alt ist, die aber dennoch auch für sogenannte moderne Erkrankungen eine Antwort kennt. Beurteilen und bewerten lässt sich die Homöopathie nur aus praktischer Erfahrung, indem man sie anwendet: Erlebnis Gesundheit. Als Hausarzt mache ich immer wieder die Erfahrung, dass es häufig die Frauen sind, die sich mit Homöopathie beschäftigen. Typische Beschwerden sind etwa eine schmerzhafte Periodenblutung, die unreine Haut oder Verdauungsstörungen. Oftmals beschäftigen sich Mütter mit Homöopathie, weil ihre Kinder einen Infekt nach dem anderen nach Hause bringen. Und gar nicht so selten ist es auch die Hebamme, die schon vor der Geburt zur Vorbereitung »Kügelchen« gegeben hat, um die Entbindung und das Wochenbett zu erleichtern.

Wenn Sie in diesem Buch blättern, werden Sie sofort erkennen, dass die Homöopathie bei einer Vielzahl sehr unterschiedlicher Beschwerden und Erkrankungen, bei denen eine Selbstmedikation möglich ist, angewendet werden kann. Dabei ist die Auswahl des richtigen homöopathischen Arzneimittels denkbar einfach. Das Konzept des MAXIQUICKFINDERS HOMÖOPATHIE ist so aufgebaut, dass Sie in wenigen Schritten Ihr Arzneimittel finden – passend für die jeweilige Situation. Neu im vorliegenden MAXIQUICKFINDER sind Beschwerdebilder, bei denen aufgrund einer längeren Erkrankung eine schulmedizinische Behandlung notwendig ist. Denn Sie können das homöopathische Mittel auch daraufhin aussuchen, welche Beschwerden trotz Therapie noch vorhanden sind – und gewissermaßen die Nebenwirkungen der Schulmedizin mit Homöopathie abmildern. Wenn Sie nach dem Motto »Das eine tun, ohne das andere zu lassen« vorgehen, dann wird die Homöopathie zur Komplementärmedizin, das heißt zu einer die Schulmedizin ergänzenden Therapie.

Mit allen guten Wünschen
Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'J. Kieser', written in a cursive style.



Homöopathie – eine Faszination

Die Homöopathie fasziniert immer mehr Menschen – eine Erfolgsgeschichte seit über 200 Jahren, und das auf der ganzen Welt. Denn mit der Homöopathie können nicht nur viele akute Beschwerden, sondern auch chronische Krankheiten behandelt werden, und das ohne Gefahr von Nebenwirkungen. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte hilft die Homöopathie, dass Körper, Geist und Seele im wahrsten Sinn des Wortes wieder ins Lot kommen.

MIT DEM WIRKPRINZIP der Homöopathie lassen sich viele körperliche wie auch seelische Beschwerden erfolgreich behandeln. Die Homöopathie zählt zu den natürlichen Heilmethoden, die immer auf den ganzen Menschen wirkt. Der MAXIQUICKFINDER HOMÖOPATHIE ermöglicht Ihnen, das für Ihre Beschwerden geeignete Mittel auf rasche und zielsichere Weise zu finden. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich bei dem Kranken um ein Neugeborenes, einen Säugling oder ein Kind handelt, oder ob Sie als Erwachsener erkrankt sind: Das infrage kommende Mittel unterstützt Ihre Selbstheilungskräfte.

Es gibt jedoch auch Krankheiten, bei denen die Selbstheilungskräfte quasi wie gelähmt sind. Sie können nicht mehr oder nur noch eingeschränkt aktiviert werden. Beispiele dafür sind Autoimmunkrankheiten wie die Schilddrüsenentzündung (Thyreoiditis) oder das Unvermögen des Körpers, bei Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) Insulin zu produzieren. Dies bedeutet aber nicht, dass Sie auf eine homöopathische Behandlung verzichten müssen. Vielmehr liegt der große Vorteil der Homöopathie darin, dass die Globuli auch parallel zu den Medikamenten der Schulmedizin eingenommen werden können. Deshalb wird die Homöopathie zu Recht auch als Komplementärmedizin bezeichnet. Insofern erweitert die Homöopathie die Behandlungsmöglichkeiten auch und gerade bei langwierigen Beschwerden und Erkrankungen.

Einführung in die Homöopathie – das Wichtigste im Überblick

Ein revolutionäres Behandlungskonzept

Mit der Homöopathie entwickelte der Arzt und Wissenschaftler Samuel Hahnemann (1755–1843) ein innovatives, seiner Zeit weit vorausschauendes Behandlungskonzept. Im Jahr 1796 stellte er seine neue Heilweise vor, wonach Krankheiten durch solche Arzneimittel geheilt werden sollten, die bei einem Gesunden vergleichbare, »ähnliche« Beschwerden auslösen. Eine für das Medizinsystem revolutionäre Idee. Auch heute noch bleiben manche Aspekte der Homöopathie für die Wissenschaft unerklärbar. Und dennoch – immer mehr Menschen lassen sich von der Wirksamkeit der Homöopathie überzeugen: Sie haben ihre Wirkung an sich selbst verspürt, ein beeindruckendes Aha-Erlebnis. Die eigene Erfahrung mit der Homöopathie lässt ungeahnte Behandlungsmöglichkeiten erkennen. Die Homöopathie – sachgerecht angewendet – ist eine praktisch risikofreie, aber hochwirksame Therapie. Sie kann oft dann noch weiterhelfen, wenn die Schulmedizin ihre Möglichkeiten bereits ausgeschöpft hat, etwa beim Fersensporn. Jedoch sind zum Beispiel ein Knochenbruch, eine schwere

Infektion, eine insulinpflichtige Zuckerkrankheit oder eine Krebserkrankung allein mit Homöopathie nicht in den Griff zu bekommen.

Die Selbstheilungskräfte aktivieren

Dennoch werden Sie wahrscheinlich überrascht sein, welche und vor allem wie viele Beschwerden mit Homöopathie behandelt werden können. Das liegt am Wirkprinzip der Homöopathie: Auf den Reiz der homöopathischen Arznei antwortet der kranke Organismus mit einer Aktivierung der Heilreaktion; dies äußert sich in dem spürbaren Empfinden: »Mir geht es zusehends besser.« Aber wie können Sie sich das vorstellen?

Die Ähnlichkeitsregel

Das Grundprinzip der Homöopathie ist die Ähnlichkeitsregel: »Ähnliches kann durch Ähnliches geheilt werden« (Similia similibus curentur). Das heißt, bei einem Patienten wird ein Mittel angewendet, das zuvor an einem Gesunden erforscht worden war und das bei dem Gesunden die gleichen Symptome hervorrief, die der Kranke nun zeigt.

Die Arzneimittelprüfung am Gesunden

Ein zentrales Element der homöopathischen Forschung ist die Arzneimittelprüfung. Dazu wurden und werden die Naturstoffe, aus denen das Arzneimittel hergestellt wird, einem Gesunden gegeben. Diese freiwillige Versuchsperson dokumentiert, welche Beschwerden, obgleich ja

gesund, sich nunmehr während der Einnahme zeigen. Dabei kann die Substanz nicht nur auf unterschiedliche Körperregionen, sondern auch auf Stimmung und Verhalten Einfluss haben. Die seelischen und körperlichen Befindlichkeitsänderungen werden von der Prüfperson von Kopf zu Fuß protokolliert. Diese Dokumentation ergibt die Basis für das sogenannte Arzneimittelbild des geprüften Stoffes. Da die Homöopathie tagtäglich in aller Welt angewendet wird, entsteht zu jedem Mittel ein riesiger Erfahrungsschatz. Dies bedeutet, dass man über die Wirkung und Verträglichkeit jedes einzelnen Mittels eine sehr genaue Kenntnis besitzt, was im Übrigen die Schulmedizin unter »Evidenz-basierter Medizin« versteht. Dies erklärt auch, warum heute seit Hahnemanns Zeiten über das einzelne Mittel weitaus mehr Erkenntnisse vorliegen und weshalb der Arzneimittelschatz erheblich zugenommen hat. Insofern erstaunt es nicht, dass sich auch viele Erkrankungen unserer heutigen Zeit wirkungsvoll mit Homöopathie behandeln lassen.

Drei einfache Beispiele

→ **Die Küchenzwiebel:** Jeder kennt nur zu gut die Reaktion auf Augen und Nase, wenn er eine Zwiebel schneidet – die dadurch ausgelösten Symptome erinnern an einen Erkältungsschnupfen. Deshalb finden Sie die Küchenzwiebel (lat. *Allium cepa*) auf [≥](#) als Heilmittel für Erkältungsschnupfen.

→ **Die Brennnessel:** Ihnen weicht jeder tunlichst aus, ansonsten entwickelt sich ein juckender Hautausschlag, der an eine Allergie erinnert. Und so finden Sie die Brennnessel (lat. *Urtica urens*) auf [≥](#) als Heilmittel unter »Allergie«.

→ **Kaffee:** Für manche Menschen ist es undenkbar, am späten Nachmittag noch Kaffee zu trinken, weil sie dann abends nicht einschlafen können, sich im Bett wälzen und ihnen tausend Gedanken durch den Kopf gehen. Und in der Tat können diese Menschen mit »homöopathischem« Kaffee (*Coffea*) auf ganz unschädliche Weise wieder einen erholsamen Schlaf erreichen ([≥](#)).

→ Lieferbarkeit der Mittel

Alle Mittel erhalten Sie in Apotheken. Manchmal kann ein Mittel in der gewünschten Potenz und Darreichungsform nicht vorrätig sein. In aller Regel wird es jedoch innerhalb von ein bis zwei Tagen lieferbar sein.

Das individuelle Krankheitsbild

Die Umsetzung der Ähnlichkeitsregel ist ganz einfach. Die Arzneimittelbilder beschreiben gewissermaßen einen Zustand, der Ihre individuellen Empfindungen oder auch Beschwerden wiedergibt. Die charakteristischsten Symptome bzw. die Beschwerden, die Sie am meisten belasten, leiten Sie zu »Ihrem«, zum richtigen Mittel; deshalb spricht man

in der Homöopathie auch von den Leitsymptomen. Sie sind im zweiten Kapitel ab [≥](#) dargestellt. Da jeder Patient seine Beschwerden sehr unterschiedlich empfindet, gibt es in der Homöopathie nicht nur ein einziges Mittel zum Beispiel bei Schnupfen, Magenschmerzen oder Hautausschlag. Typische Begleiterscheinungen konkretisieren die Leitsymptome und erleichtern den Weg zu »Ihrem« Mittel bei den jeweiligen Beschwerden.

Deshalb wird in der Homöopathie vom individuellen Krankheitsbild gesprochen; damit sind sowohl die seelischen als auch die körperlichen Beschwerden gemeint. Und deshalb finden Sie bei den einzelnen Beschwerdenbildern stets mehr als nur ein Mittel genannt.

Die Potenzierung

Die auf [≥](#) genannten Beispiele zeigen Ihnen noch etwas Typisches der Homöopathie: Wenn Sie sich in der Beschreibung der Symptome zur Schlaflosigkeit wiederfinden, werden Sie keinen üblichen Kaffee trinken, weil sich dadurch Ihr »überdrehter« Zustand sehr wahrscheinlich noch verschlimmern würde. Sie nehmen stattdessen den Kaffee »homöopathisch« aufbereitet ein. Aber was heißt das?

Dr. Samuel Hahnemann sah sich in den ersten Jahren seiner homöopathischen Behandlung ebenfalls mit diesem Problem konfrontiert. Da er auch Apotheker und Chemiker war, löste er das Problem auf geniale Weise. Die verwendeten Stoffe werden Schritt für

Schritt verarbeitet, was in der Fachsprache der Homöopathie als Potenzieren bezeichnet wird.

→ Herstellung homöopathischer Arzneimittel: Potenzierung

Alle homöopathischen Mittel tragen hinter dem Namen noch ein Kürzel wie D6 oder C12. Dies gibt die Anzahl der Potenzierungsschritte an. Bei der Potenzierung wird der Arzneigrundstoff mit der Trägersubstanz (Alkohol und Wasser bzw. Milchzucker) verschüttelt bzw. verrieben. Dieser Vorgang wird so oft durchgeführt, bis die gewünschte Potenz erreicht ist.

Dezimalpotenzen:	1 Teil Arzneigrundstoff	+	9 Teile Trägersubstanz →D1
	1 Teil D1	+	9 Teile Trägersubstanz →D2
	1 Teil D2	+	9 Teile Trägersubstanz →D3
	usw.		
Centesimalpotenzen:	1 Teil Arzneigrundstoff	+	99 Teile Trägersubstanz →C1
	1 Teil C1	+	99 Teile Trägersubstanz →C2
	1 Teil C2	+	99 Teile Trägersubstanz →C3
	usw.		

Für die Selbstmedikation wie auch für die Behandlung akuter Beschwerden eignen sich die D6- oder D12-Potenzen, die auch in diesem Buch angegeben sind, besonders gut. Erfahrene Therapeuten setzen noch sogenannte Hochpotenzen (D/C30, D/C200 und höher)

sowie die speziell hergestellten LM- oder Q-Potenzen ein, vor allem auch zur Behandlung langwieriger Erkrankungen.

Darreichungsformen: Homöopathische Arzneimittel gibt es als Globuli (Streukügelchen), Tabletten und alkoholhaltige Tropfen. Obgleich alle drei Darreichungsformen eine identische Wirksamkeit haben, werden zumeist Globuli verwendet. Manche homöopathische Mittel gibt es in bestimmten Potenzen nur als Tabletten.

Potenzieren ist nicht Verdünnen

Als Grundstoffe für die Arzneimittel werden meist Pflanzen, Tiere und Tiergifte verwendet, aber auch Säuren, Mineralien und Metalle. Verständlich, dass es darunter auch gefährliche Stoffe gibt, die man unverarbeitet keinesfalls einnehmen darf, etwa Arsenicum album (Weißes Arsenik) oder Mercurius, das Quecksilber! Aber auch Pflanzen wie Aconitum, der Eisenhut, oder Belladonna, die Tollkirsche, wären tödlich giftig.

Die Genialität Hahnemanns liegt darin, dass er die Naturstoffe schrittweise verarbeitet hat, sodass sie ihre Giftigkeit oder ihr Allergiepotezial, etwa bei Apis mellifica, der Honigbiene, verlieren. Darüber hinaus stellte er fest, dass die verarbeiteten Stoffe durch die Potenzierung viel stärker und intensiver wirkten, ohne jedoch irgendwelche schädlichen Nebenwirkungen zu entwickeln.

So finden Sie im MAXIQUICKFINDER HOMÖOPATHIE bei verschiedenen akuten Entzündungen Belladonna

als Heilmittel genannt, wie Sie bei den Mittelbeschreibungen auf [≥](#) nachlesen können. Die Tollkirsche ist, wie Sie bereits gelesen haben, eine Giftpflanze. Durch die Methode der schrittweisen Verarbeitung, also durch die Potenzierung, wird aus der Giftpflanze ein Heilmittel, das selbst für Kleinkinder als bewährt empfohlen wird ([≥](#), [≥](#)) und das sogar von Schwangeren und Stillenden angewendet werden kann, wie Sie auf [≥](#) oder [≥](#) nachlesen können.

Wirksamkeit und Qualität sind belegt

Die Herstellung der Mittel ist im Homöopathischen Arzneibuch (HAB) verbindlich vorgeschrieben. Daran müssen sich alle Hersteller in Deutschland halten. Die darin festgelegten Vorschriften gehen auf Hahnemann zurück; dazu gehört auch, dass jedes Arzneimittel von Hand verarbeitet werden muss – mit der Folge, dass homöopathische Arzneimittel von gleichbleibender Qualität und somit auch von gesicherter Wirksamkeit sind.

Und dass die Homöopathie wirksam ist, zeigen ihre Behandlungserfolge auch und gerade bei Neugeborenen und Kleinkindern; und immer häufiger wird die Homöopathie auch bei Tieren mit Erfolg eingesetzt. Übrigens – die seriöse Forschung hat inzwischen eine Vielzahl handfester wissenschaftlicher Studien, wonach die Wirksamkeit der Homöopathie belegt ist. Diese Aussage wurde auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO bestätigt.

→ **Wichtiger Hinweis**

Auf dem Beipackzettel mancher homöopathischer Arzneimittel finden Sie oft folgende Warnhinweise: Das Arzneimittel soll während der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Oder: Das Arzneimittel ist für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. Hintergrund ist, dass der Arzneimittelhersteller von der Zulassungsbehörde zu solchen Angaben gezwungen wird. Wenn dieser Hinweis auch auf einem in diesem Buch genannten Mittel steht, dann können Sie es dennoch unbesorgt in der angegebenen Potenz und Dosierung anwenden.

Homöopathie in der Praxis – so einfach geht es

Homöopathie ist nicht schwierig. Sie müssen sich nur mit einigen Besonderheiten vertraut machen, dann werden Sie selbst immer sicherer in der Auswahl und Anwendung der Mittel.

So nehmen Sie die homöopathischen Mittel ein

→ Als Darreichungsform eignen sich besonders die Globuli. Dies sind Streukügelchen aus Saccharose (Rohrzucker), auf die die alkoholhaltige Lösung aufgetropft wird. Globuli sind die gebräuchlichste Darreichungsform und für Kinder jeglichen Alters, aber auch für Erwachsene besonders gut geeignet. **Hinweis:** Auch wenn Sie Diabetes (Zuckerkrankheit) haben, können Sie die Globuli ohne Anrechnung anwenden.

→ Manche Mittel können nicht in jeder Potenz als Globuli hergestellt werden. Dann bedienen Sie sich der Tabletten: Hier wird der Arzneigrundstoff mit Laktose (Milchzucker) verarbeitet und als Tablette gepresst.

Hinweis: Bei Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) verwenden Sie Globuli oder die alkoholhaltigen Tropfen (sog. Dilution). Nehmen Sie

die Tropfen am besten auf einem Plastiklöffel ein, und verdünnen Sie sie mit Wasser.

→ Ob Sie das Mittel in einer D- oder C-Potenz anwenden, ist für den Behandlungserfolg unerheblich. Denn entscheidend ist, wie oft der Herstellungsschritt (= Potenzierung) vorgenommen wurde. So entspricht einer D6 eine C6 oder einer D12 eine C12 usw.

→ Für die in diesem Buch angegebenen Mittel und Potenzen gibt es keine Wechselwirkungen mit schulmedizinischen Arzneimitteln. Ganz im Gegenteil, durch die gleichzeitige Einnahme des homöopathischen Mittels lassen sich oftmals die Nebenwirkungen der chemischen Arzneien reduzieren bzw. gezielt behandeln.

→ Bessern sich die Beschwerden, dann reduzieren Sie die Einnahmehäufigkeit von 3-mal täglich auf je nach Befinden 1- bis 2-mal täglich bzw. von 2-mal täglich auf 1-mal täglich.

Wichtig: Sind die Beschwerden abgeklungen, setzen Sie das Mittel ab!

Umgang mit höheren Potenzen

Höhere Potenzen als in diesem Buch angegeben sollten dem Erfahrenen vorbehalten bleiben, da sie eine äußerst exakte Übereinstimmung zwischen dem Krankheitsbild und dem Arzneimittelbild notwendig machen. Denn nur dann wirkt auch die Hochpotenz. Auch rufen sie häufiger eine Erstverschlimmerung (siehe rechts) hervor. Bei den tiefen und mittleren Potenzen D3, D6 und D12 ist dies nicht der Fall.

→ Je höher die Potenz, desto länger ist die Wirkungsdauer des Mittels. Die Gabe einer D30-/C30-Potenz hat eine Wirkungsdauer von durchschnittlich zwei bis drei Tagen, eine D200/C200-Potenz wirkt rund vier Wochen lang! Deshalb darf die Wiederholung vor allem auch bei Kindern nur streng individuell erfolgen und sollte dem Therapeuten vorbehalten sein.

→ Dosierung des homöopathischen Arzneimittels

Pro einmaliger Gabe (Dosis) erhalten

→ Neugeborene, Säuglinge: 1 Globulus

→ Kleinkinder: 3 Globuli

→ Schulkinder, Erwachsene: 5 Globuli

1 Tablette entspricht 3-5 Globuli; bei Neugeborenen und Säuglingen zerstoßen Sie die Tablette zu Pulver und geben davon die Hälfte.

Verabreichen Sie Tropfen, so entspricht die im Buch genannte Anzahl der Globuli der Anzahl der Tropfen.

Ältere Menschen nehmen gern anstelle der 5 Globuli eine Tablette ein.

Besonderheiten der Homöopathie

Erstverschlimmerung: Sollte kurz nach Behandlungsbeginn einer akuten Erkrankung eine Verschlechterung eintreten, setzen Sie das Mittel für einen halben Tag ab, danach nehmen Sie es wieder,

aber nur noch halb so häufig wie zu Beginn. Wenden Sie ein Mittel wegen chronischer Beschwerden an und verstärken sich die Beschwerden, dann setzen Sie die Behandlung für ein bis zwei Tage aus und nehmen danach dasselbe Mittel nur noch halb so oft wie zuvor.

Kurmäßige Anwendung: Bei einer länger andauernden bzw. chronischen Erkrankung empfiehlt es sich, nach dreiwöchiger Einnahme das Mittel eine Woche lang auszusetzen, um es danach bei noch bestehenden Beschwerden wiederum drei Wochen lang einzunehmen. Sind die zu behandelnden Beschwerden noch nicht vollständig abgeklungen, dann nehmen Sie das Mittel in diesem Rhythmus weiterhin ein. Denn es gibt Beschwerden, die nur allmählich abklingen. Typische Beispiele sind die homöopathische Behandlung von Nebenwirkungen der notwendigen schulmedizinischen Therapie. Eine Besonderheit ist die homöopathische Kur ([>](#)).

→ Wasserglasmethode

Wenn Sie in Ihrer Hausapotheke das angezeigte Mittel nicht in der angegebenen Potenz, sondern in einer D30- oder C30-Potenz haben, dann sollten Sie es bei akuten Beschwerden nur nach der Wasserglasmethode einnehmen: Lösen Sie 3 Globuli in einem halb mit Wasser gefüllten Glas durch Umrühren mit einem Plastiklöffel auf (wird auch Verkleppern genannt). Davon nehmen Sie dann so oft, wie bei dem Mittel angegeben, 1 knappen Teelöffel ein. Das entspricht einer Gabe.

Lebenslange Einnahme? Oft wird im Zusammenhang mit der kurmäßigen Einnahme die Frage gestellt, ob man das Mittel »ein Leben lang« einnehmen muss. Nein, denn die Homöopathie versucht immer, die Beschwerden zum Abklingen zu bringen, indem sie hilft, die Ursachen zu heilen. Deshalb spüren Sie oftmals auch nach Absetzen des Mittels noch eine anhaltende Besserung.

Möglichst nur ein Mittel einnehmen: Wählen Sie das Mittel wie auf [≥](#) beschrieben nach den Leitsymptomen aus. Stellen Sie sich dazu die Frage: »Was macht mir derzeit am meisten Beschwerden?« Dadurch nehmen Sie Ihre »Hauptbaustelle« in Angriff:

- Das kann eine lang anhaltende Beschwerde sein, bei der Sie jetzt mithilfe der Homöopathie die gezielte Anregung der Selbstheilungskräfte in Gang setzen.

- Bei einer akuten Beschwerde steht deren Behandlung im Vordergrund.

Nehmen Sie zwei Mittel parallel ein, dann wenden Sie ein Mittel vor dem Essen, das andere mit etwa einer Viertelstunde Abstand zum Essen danach an.

Das Mittel zeigt keine Wirkung: Wenn ein Mittel nach ein bis zwei Tagen keine Wirkung zeigt, zumal bei akuten Beschwerden, dann prüfen Sie nochmals Ihre Auswahl Schritt für Schritt anhand der Leitsymptome; wählen Sie in Ruhe und mit Sorgfalt das »richtige« Mittel aus und nehmen Sie es wie beschrieben ein. Insbesondere bei hochakuten Krankheitsverläufen, etwa bei akuten Infekten, können sich die Leitsymptome sehr schnell ändern. Ein Beispiel: Der anfänglich trockene Husten hat sich

durch das Mittel deutlich gebessert. Jetzt wird der noch vorhandene Husten schleimig, Sie müssen wieder mehr abhusten, um den Schleim auswerfen zu können. Das anfänglich eingenommene Mittel passt jetzt nicht mehr. Nun kommt ein Mittel aus der Rubrik »schleimiger Husten« in Betracht. Und dieses wählen Sie wiederum nach den momentan im Vordergrund stehenden Leitsymptomen aus.

Wichtig: Beachten Sie unbedingt die Grenzen der Selbsthilfe. Fragen Sie deshalb bei allen Fällen, bei denen Sie sich nicht sicher sind, in Ihrer Homöopathie-kompetenten Apotheke nach oder holen ärztlichen Rat ein. Dies betrifft insbesondere Säuglinge und Kleinkinder!

Effektiv: ausleiten, entgiften, Schwachstellen stärken

Auf den [>](#) bis [>](#) finden Sie spezielle Diagramm-Tafeln zu den Themen Ausleiten und Entgiften von Medikamenten und Erregern (Viren, Bakterien). Solche Ursachen können eine Abwehrschwäche hervorrufen, in deren Folge sich körperliche Schwachstellen entwickeln, die zu wiederkehrenden Entzündungen neigen. Dies bedeutet, dass die körpereigenen Selbstheilungskräfte geschwächt sind und eine Unterstützung benötigen. Eine solche homöopathische Stärkungskur beginnt sinnvollerweise mit dem Ausleiten. Dabei orientieren Sie sich entweder an den Medikamenten, die Sie bislang eingenommen haben. Oder es treten immer wieder Entzündungen auf, die durch bestimmte

Erreger verursacht werden; sie lassen sich einem bestimmten Mittel zuordnen.

So gehen Sie vor:

→ Im ersten Schritt beginnen Sie die Stärkungskur mit dem Ausleiten und Entgiften. Nehmen Sie dazu das entsprechende Mittel drei Wochen lang ein, dann machen Sie eine Woche Pause; so verfahren Sie insgesamt drei Mal.

→ Als zweiter Schritt wird Ihre individuelle Schwachstelle (etwa Atemwege oder Harnwege), wo immer wieder Entzündungen auftreten, behandelt. Lesen Sie dazu je nach Beschwerdebild in der entsprechenden Diagramm-Tafel nach, mit welchem Mittel die Behandlung durchgeführt wird. Auch dieses Mittel nehmen Sie – wie auf [≥](#) beschrieben – kurmäßig drei Wochen lang ein, um danach eine einwöchige Pause einzulegen. In dieser Weise verfahren Sie, bis Sie sich gestärkt und stabilisiert haben: Die Entzündung ist nicht mehr aufgetreten.

Hinweis: Beachten Sie bitte, dass die Dauer einer solchen Behandlung sehr unterschiedlich sein kann. Oft reichen zwei bis drei Monate für die Behandlung aus; es ist aber durchaus eine längere Behandlungsdauer möglich und vor allem sinnvoll, solange noch krankheitstypische Beschwerden bestehen.

**Unterstützung von außen –
homöopathische Salben**

Der akute Hautausschlag oder das schon länger bestehende Ekzem sind typische Krankheitsbilder, bei denen die Homöopathie erfolgreich »von innen« heilen hilft. Haut, Haaren und Nägeln ist deshalb ein eigenes Kapitel gewidmet ([>](#) - [>](#)). Wenn Sie dieses Kapitel durchlesen, werden Sie vielleicht überrascht feststellen, dass es auch homöopathische Salben und Cremes gibt. Sie unterstützen erfolgreich die Wirkung des Mittels, das Sie einnehmen. Auch homöopathische Salben aktivieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte, sie »unterdrücken« also nicht den Hautausschlag, sondern helfen, die erkrankte Haut in ihrer Schutzfunktion zu aktivieren. Die Salben werden nach den gleichen Gesichtspunkten ausgewählt wie die Mittel zum Einnehmen, also nach den Leitsymptomen. In diesem Zusammenhang hat sich eine sogenannte Schaukeltherapie bewährt: Dabei wird das schulmedizinische Präparat im Wechsel mit der homöopathischen Salbe angewendet, bei einem Hautausschlag zum Beispiel morgens die chemische, abends die homöopathische Salbe. Einmal mehr ist darauf hinzuweisen, dass Hauterkrankungen oftmals viel Geduld erfordern und ein möglichst frühzeitiger Behandlungsbeginn mit der Homöopathie nachdrücklich empfohlen wird; insbesondere gilt dies auch für Kinder.