

KATRIN REICHEL | SVEN SOMMER

DIE MAGISCHE 11 DER HOMÖOPATHIE

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



KATRIN REICHELT | SVEN SOMMER

DIE MAGISCHE 11 DER HOMÖOPATHIE

RATGEBER GESUNDHEIT

GU



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.

11 SCHWACHSTELLEN UND IHRE WIRKSAMSTEN HOMÖOPATHISCHEN MITTEL

VERLETZUNGEN

Arnica – der schnelle Sanitäter

MAGEN-DARM

Nux vomica – der Stressmanager

HALS-NASE-OHREN

Belladonna – Grippe-Doktor Nr. 1

HORMONE

Pulsatilla – der sanfte Hormonregler

BLASE UND NIEREN

Apis – Hilfe bei Entzündungen und Allergien

RÜCKEN UND ISCHIASNERV

Rhus toxicodendron – für das steife Kreuz

GELENKSCHMERZEN

Bryonia – wenn jede Bewegung wehtut

FIEBERHAFTE INFEKTE

Aconitum – die akute Notbremse

KOPFSCHMERZEN UND MIGRÄNE

Gelsemium – wenn Schmerz lähmt

PSYCHE, NERVEN, SCHLAF

Ignatia, der Kummer-Doktor

ALLERGIEN UND HAUTPROBLEME

Sulfur, der homöopathische Tiefenreiniger



SVEN SOMMER



KATRIN REICHELT



»Die Magie der allerkleinsten Dosis hat sich
millionenfach bewährt.«



HEILENDE IMPULSE SETZEN

Die Homöopathie ist zu einer der wichtigsten Heilmethoden unserer Zeit geworden: sanft zu Körper und Seele, stark in der Wirkung und im Einklang mit der Natur.

Die Stärke der Homöopathie liegt in dem heilenden Impuls, den sie im Körper freisetzt – ein Impuls, der sanft regulierend auf die Selbstheilungskräfte des Organismus wirkt, statt Symptome gewaltsam zu unterdrücken.

Homöopathie ist leicht nachzuvollziehen, sie basiert auf anschaulichen Symptombeschreibungen, die jeder Mensch aus seinem eigenen Leben kennt. Und das Beste: Die immer gleichen Mittel haben sich in der Selbstmedikation ebenso bewährt wie in der Praxis und in der klinischen Medizin. Von diesen millionenfach erprobten »Rennern« soll in diesem Buch die Rede sein: Arnica, Aconitum, Belladonna und Nux vomica – aus den Geheimtipps des 18. Jahrhunderts haben sich im Laufe der Zeit moderne Bestseller entwickelt.

Wir haben für Sie die »magischen 11« der Homöopathie zusammengestellt und nach ihren jeweiligen Stärken geordnet. In diesem Buch profitieren Sie von der Erfahrung aus über 200 Jahren Homöopathie. Bereits Mahatma Gandhi

sprach davon, welch genialen Geist Samuel Hahnemann besessen habe und dass er sich in Ehrfurcht vor dessen Können und großartigem humanitärem Werk verneige.

Karin Reichelt

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'S. Hahnemann', with several horizontal strokes underneath.



SAMUEL HAHNEMANN'S BESTSELLER

DIESE MITTEL HABEN SICH MILLIONENFACH BEWÄHRT:
MIT DEN »MAGISCHEN 11« DER HOMÖOPATHIE KÖNNEN
SIE IHRE GESUNDHEIT UND DIE IHRER FAMILIE AUF
VIELFÄLTIGE WEISE SCHÜTZEN.



HOMÖOPATHIE IST ERFAHRUNGSMEDIZIN

Als Samuel Hahnemann am Ausgang des 18. Jahrhunderts die Wirksamkeit homöopathischer Arzneien entdeckte, bewegte er sich auf dünnem Eis: Die einen Zeitgenossen nannten ihn genial, die anderen beschimpften ihn als Quacksalber. Doch Hahnemann ließ sich nicht beirren. Er hatte die Brachialmethoden seiner Ära wie Aderlass und Klistier gründlich satt. Wo blieb der Mensch als Ganzes? Seine Geschichte? Seine Seele? Christian Friedrich Samuel Hahnemann, geboren 1755 in Meißen, erkannte, in welchem Zustand sich seine Patienten tatsächlich befanden. Sein weiches Herz unter der jähzornigen Schale wollte ihre

Lebensgeschichte bis ins kleinste Detail erforschen. Er wurde nicht müde, im Pflanzen-, Tier- und Mineralreich nach heilenden Antworten zu suchen. Seine Methode, die Klassische Homöopathie, ist heute weltweit erfolgreich.

Vom Versuch zum Bestseller

Selbst wenn Hahnemanns Selbstversuche mit teilweise hochgiftigen Wirkstoffen aus heutiger Sicht radikal erscheinen mögen – nichts kann die menschliche Erfahrung ersetzen: keine Maus, kein Schwein, kein Laborversuch. Erst wenn eine genügend große Anzahl Menschen mit einer Methode ihre Erfahrungen gemacht hat, wenn alle Fakten auf dem Tisch liegen, erst dann können sich Gesetzmäßigkeiten offenbaren. Eine davon ist, dass bei bestimmten akuten Beschwerden die immer gleichen Arzneien der Homöopathie eine hervorragende Wirkung zeigen!

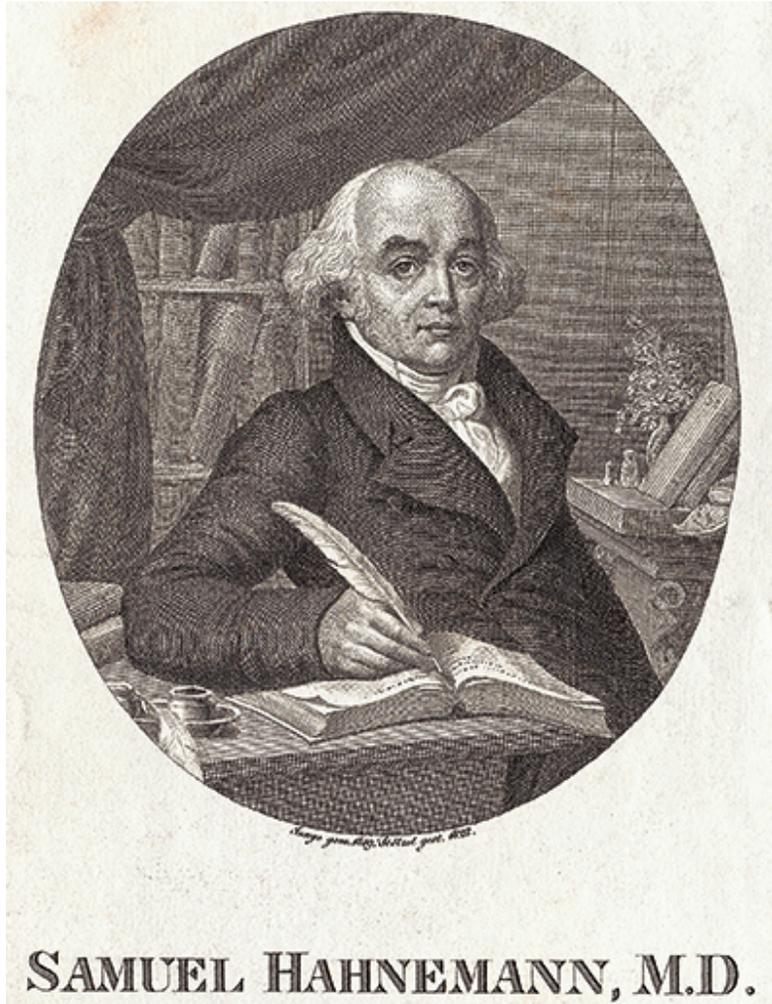
Belladonna siehe > bei Mittelohrentzündung, Arnica siehe > bei stumpfen Verletzungen, Thuja siehe > bei Warzen und Aconitum siehe > als ultimative Notfallmedizin. Dies sind nur vier der wichtigsten elf Mittel, die in diesem Buch ab > vorgestellt und besprochen werden.

»Ähnlich leiden«

Das Wort Homöopathie stammt aus dem Griechischen, es setzt sich zusammen aus »homoios« = ähnlich und »pathos« = leiden. Und genau dazu hatte sich der kompromisslose Hahnemann entschieden: Er testete zahllose Substanzen an sich selbst und notierte jede einzelne Wirkung, die diese an ihm und später auch an anderen gesunden Menschen auslösten. Seine Theorie war, dass das, was bei einem Gesunden bestimmte Beschwerden auslöst, einen Kranken, der unter ganz ähnlichen Symptomen leidet, gesund zu machen vermag. Hahnemann

ging davon aus, dass die jeweils genau passende Substanz einen Heilreiz auslösen könnte, sodass Körper und Seele zu ihrem natürlichen Gleichgewicht zurückfänden. Die Geschichte der Homöopathie gab ihm schließlich recht.

DER GEIST HAHNEMANN'S



Samuel Hahnemann, der Vater der Homöopathie, war ein Multitalent und Tausendsassa.

Samuel Hahnemann (1755 – 1843) war schon als Kind ein Revolutionär: Er lief mit 13 Jahren von zu Hause fort, weil sein Vater die Schule nicht mehr bezahlen konnte. Erst als seine Mutter sich für ihn starkmachte, durfte der hochbegabte Knabe seine Studien mithilfe eines Stipendiums fortsetzen. Er sprach sieben Sprachen, studierte außer Medizin noch Pharmazie und Chemie. Samuel Hahnemann war ein großer Geist, der die Medizin

auf den Kopf stellte und nicht müde wurde, für seine Ideen zu kämpfen.

Die Entwicklung geht weiter

Mit Hahnemanns Klassischer Homöopathie, die immer nur ein Mittel einsetzte, war die Suche nach einer einfachen, natürlichen Methode keineswegs zu Ende. Etwa 100 Jahre nach Hahnemanns Tod trat 1953 ein Mann ins Rampenlicht, der den ersten Spuren der bewährten Indikationen – also der Anwendung immer gleicher homöopathischer Mittel bei ganz bestimmten Beschwerden – konsequent folgte: Prof. Dr. Mathias Dorcsi. Er lehrte Homöopathie an der Universität Wien und begründete die Wiener Schule. Hier wurden die Erkenntnisse Hahnemanns um die klinischen Erfahrungen erweitert. Professor Dorcsi leitete seine Studenten an, nach diesen Gesetzmäßigkeiten, die sowohl er als auch zahlreiche seiner Vorgänger in ihrer Praxis beobachtet hatten, zu suchen und die Ergebnisse systematisch zu dokumentieren. So wie Hahnemann zu seiner Zeit, stieß auch Dorcsi mit den »bewährten Indikationen« keineswegs nur auf ungeteilte Begeisterung. Er wurde sogar so stark kritisiert, dass der neue Ansatz nach einigen Jahren in einer Rückbesinnung auf die Klassische Homöopathie im Keim zu ersticken drohte. Doch der hartnäckige Professor forschte weiter und blieb konsequent bei dem von ihm eingeschlagenen Weg. Ihm ist es zu verdanken, dass die Homöopathie in der klinischen Kinderheilkunde eingeführt wurde. Im Haunerschen Kinderspital in München konnte er schließlich seinen Traum verwirklichen: Schulmedizin und Homöopathie zu vereinen. Dass Hahnemanns Heilmethode heute an immer mehr Universitäten in Lehre, Forschung und Therapie eingesetzt wird – dass diese es überhaupt wagen, sie auf einen klinisch anwendbaren Nenner zu bringen –, das geht in hohem Maße auf Dorcsis Initiative zurück.

INFO

DORCSI UND DIE HOMÖOPATHIE

Prof. Dr. Mathias Dorcsi (1923-2001) gilt als Wegbereiter der Homöopathie in Österreich. Als er 1989 von Wien nach München übersiedelte, gelang es ihm, seine beiden Steckenpferde – die Kinderheilkunde und die Homöopathie – im Haunerschen Kinderspital zum Wohl der Patienten zusammenzuführen.

Wiege der Selbstbehandlung

Während der Professor seine Patienten zunehmend nach den Regeln der »bewährten Indikationen« behandelte, verdichteten sich in den folgenden Jahrzehnten die Erfahrungen der Menschen, die Homöopathie zunehmend als Methode der Selbstbehandlung ausprobierten und mit Erfolg anwendeten:

- Mütter tauschten Erfahrungen aus, welche Kügelchen ihren Kindern bei Schnupfen siehe >, Fieber siehe > oder Prellungen und Quetschungen siehe > halfen.
- Freundinnen gaben sich bewährte Ratschläge, was bei hormonellen Schwankungen siehe > als homöopathische Behandlungsmöglichkeit zur Verfügung stehe.
- Ehefrauen begannen damit, Stresssymptome siehe > bei ihren Ehemännern homöopathisch zu lindern.
- Hebammen setzten die Kügelchen zur Erleichterung der Geburt ein, brachten den Milchfluss in Gang und halfen den Neugeborenen, ihren Weg in die Welt leichter zu verkraften.

Eine regelrechte Homöopathie-Bewegung war in Gang gekommen. Als Gesundheitsmanagerinnen ihrer Familien waren vor allem die Frauen Vorreiter. Sie entdeckten im

Kleinen, was Dorcsi in der Klinik bereits gesucht und gefunden hatte: Die Homöopathie ist eine einfache, schonende und nebenwirkungsarme Methode, sowohl als alleinige therapeutische Maßnahme als auch ergänzend zu anderen medizinischen Verfahren.

Nicht nur die von klassischen Homöopathen vertretene, höchst individuelle Gabe von Einzelmitteln ist erfolversprechend, sondern auch die Anwendung bewährter Mittel. In dem vorliegenden Ratgeber »Die magische 11 der Homöopathie« treffen sich beide Ansätze, vereint unter dem großen Dach von Samuel Hahnemann.

Bewährtes kombinieren

Kann eine Vorgehensweise die andere ersetzen? Nein. Beide können jedoch voneinander lernen und sich sinnvoll ergänzen! So, wie Sie nicht gleich zu einem Schulmediziner gehen, wenn Sie Schnupfen oder Fieber bekommen, muss auch nicht sofort ein homöopathischer Arzt oder Therapeut befragt werden, welches das richtige Mittel für Ihre akuten Symptome ist. Zunächst kann man auf die bewährten Arzneien in diesem Buch zurückgreifen oder sie sogar mit Großmutter's Hausrezepten kombinieren.

FALLBEISPIEL

Ihr Kind bekommt plötzlich hohes Fieber und weist Symptome von Aconitum siehe > auf. In diesem Fall ist Aconitum die passende homöopathische »Erste Hilfe«. Sie ruft sofort die körpereigenen Abwehrkräfte auf den Plan. Falls erforderlich, können Sie diese Maßnahme bei Temperaturen über 38,5 °C durch die altbewährten kühlfeuchten (nicht kalten!) Wadenwickel ergänzen, sofern die Füße Ihres Kindes wohltemperiert sind (nie bei kalten Füßen!). Sie regulieren die Temperatur des Körpers nach unten.

Wechseln Sie die Baumwollwickel jedes Mal, wenn sie die Körpertemperatur angenommen haben. Der Kreislauf wird

so entlastet, ohne dass das Fieber, zum Beispiel durch Tabletten oder Zäpfchen, heruntergedrückt wird. Das ist deshalb so wichtig, weil Fieber an sich keine Krankheit ist. Es ist lediglich ein Zeichen dafür, dass die Immunkräfte Ihres Kindes aktiviert wurden und nun versuchen, Krankheitserreger zu bekämpfen. Die Homöopathie unterstützt diesen wichtigen und natürlichen Prozess des Immunsystems. Sollten sich die Symptome innerhalb von 48 Stunden nicht deutlich gebessert oder sich sogar verschlechtern haben, dann müssen Sie einen Arzt um Hilfe bitten.

WICHTIG

ACHTUNG, FIEBERKRAMPF

Wenn Sie oder Ihr Kind zu Fieberkrämpfen neigen, muss die Temperatur unbedingt gesenkt werden, weil es sonst zu Schäden im zentralen Nervensystem kommen kann. Fragen Sie in diesem Fall immer Ihren Arzt!

Sich selbst besser kennenlernen

»Hier hilft mir immer dies, dort wirkt stets das.« Auf Grund ihrer Erfahrungen und der wachsenden Anzahl ausgezeichneter homöopathischer Ratgeber haben viele Menschen damit begonnen, selbst zu entscheiden, welche Arznei bei ihren akuten Symptomen am besten wirkt. Ärzte fangen an, Patienten in ihrem Bestreben nach Eigenverantwortlichkeit zu unterstützen. So kam ein Rad in Schwung, das nicht nur den Gebrauch der Homöopathie neu definiert hat; auch die Schulmedizin entwickelt eine neue Art von Beziehung zwischen Arzt und Patient – ein Vertrauensverhältnis auf Augenhöhe.

Vor nicht allzu langer Zeit haben Patienten ihrem Arzt noch verschwiegen, dass sie bei ihrer Therapie Homöopathie (oder auch andere alternative Heilverfahren) nutzen – aus Angst, diesen zu verärgern, oder vor dessen abschätzigen Kommentaren wie »Wenn Sie dran glauben.«.

Doch inzwischen ist der Sog zu groß geworden. Erlebte Wirksamkeit ist stärker als alle Zweifel, oder, wie der große Arzt und Wissenschaftler Paracelsus (1493 – 1541) formulierte: »Wer heilt, hat recht.« Homöopathie liegt unter den »Top 3« der alternativen und der komplementären Medizin und wird mittlerweile auch von aufgeschlossenen Schulmedizinern ernst genommen.

Die amerikanischen Mayo-Brüder William und Charles, die zu Beginn des 20. Jahrhunderts eines der berühmtesten diagnostischen Zentren der Welt in Rochester/USA gegründet hatten, gaben ihrer Hoffnung Ausdruck, die Homöopathie möge eines nicht allzu fernen Tages Einzug in die klinische Medizin halten (siehe >, »The Homeopathic Revolution«). Hierin sahen sie die große Chance für die häusliche Gesundheitsfürsorge. In dem riesigen Zentrum ist es üblich, dass sich alle Ärzte und Experten, die bei einer bestimmten Krankheit mit einbezogen werden, mit dem Patienten an einen Tisch setzen und entsprechend dessen Wünschen ein ganzheitliches Konzept erarbeiten, in das alle Aspekte komplementärer Medizin mit eingebettet werden können.

Unter komplementärer Medizin versteht man die gemeinsame Nutzung alternativer und schulmedizinischer Heilverfahren.

Aber erst jetzt, fast 100 Jahre später, beginnen auch Ärzte in Deutschland, sich mit den tatsächlichen Möglichkeiten dieser Vorgehensweise konsequent auseinanderzusetzen. Besser spät als nie: Auf diese Weise erweitern sie nicht nur ständig ihren eigenen Wissensschatz, sondern auch den ihrer Patienten.



Stumpfe Verletzungen heilen um bis zu 80 % schneller, wenn man sofort fünf Kügelchen Arnica D12 einnimmt.

Medizin von Menschen für Menschen

In diesem Sinne hat jeder Mensch, der die Homöopathie bereits genutzt hat, zu diesem Buch beigetragen. Mit jeder

Gabe von Apis gegen Insektenstiche oder Pulsatilla bei Hormonschwankungen, von Rhus toxicodendron bei Rückenschmerzen durch Überlastung oder Arnica bei stumpfen Verletzungen haben sie definiert, welches die »Renner« der Homöopathie sind – wann und warum man sich auf sie verlassen kann. »Die magische 11 der Homöopathie« ist das Ergebnis – Erfahrungen, die Sie und andere gemacht und die wir aufgeschrieben haben. Ihr persönlicher Kompass durch den Dschungel der zahlreichen homöopathischen Arzneien. Im Zentrum stehen jedoch immer die Bestseller – jene Arzneimittel, die sich am häufigsten bewährt haben, flankiert von erfahrenen Weggefährten.

ARNICA - DIE NR. 1 BEI VERLETZUNGEN

Nehmen Sie als Beispiel das Thema Verletzungen. Die unumstrittene Nr. 1 in der Homöopathie ist Arnica siehe >. Sinnigerweise wächst sie dort, wo Wanderer oft ins Straucheln geraten, mit dem Fußgelenk umknicken oder sich Blutergüsse zuziehen: in den Bergen! Entsprechend ist Arnica, der Bergwohlverleih, das bewährte Mittel bei allen stumpfen, also nicht offenen Verletzungen wie Prellungen, Stauchungen, Stößen, Beulen und blauen Flecken. Arnica wirkt aber auch blutstillend. Daher wird empfohlen, bereits zwei Tage vor einer größeren Zahnbehandlung oder einer Operation Arnica D12 3-mal täglich einzunehmen. Auf diese Weise können die Folgen des chirurgischen Eingriffs erheblich gelindert werden, was die Heilung beschleunigt. Wie bei einem Kompass, der alle vier Himmelsrichtungen abbildet, stehen Arnica drei weitere Mittel zur Seite:

- **Ruta** siehe >, wenn Sehnen oder Bänder betroffen sind, wie zum Beispiel bei einem Tennisarm.
- **Symphytum** siehe > nach Knochenbrüchen (zur Kallusbildung), Verletzung der Knochenhaut oder einem Schlag aufs Auge (»Veilchen«).

- **Staphisagria** siehe >, das große Mittel bei schmerzhaften Schnittwunden (zum Beispiel durch Messer, Scherben oder nach Operationen).

TIPP

BACHS NOTFALLMEDIZIN

Bei stumpfen Verletzungen tragen Sie 3-mal täglich Dr. Bachs Rescue-Salbe dünn auf die betroffenen Areale auf. Sie besteht aus fünf verschiedenen Blütenessenzen: Star of Bethlehem, Clematis, Cherry Plum, Rock Rose und Impatiens. Der englische Arzt Dr. Edward Bach fügte diese Blüten zunächst in Tropfenform zusammen, später wurden sie zu einer Salbe vermischt. Eine wertvolle Hilfe auch bei leichten Verbrennungen (Vorsicht: nicht auf offene Wunden auftragen)!

ICH HAB'S AM MAGEN

Eine andere Nr. 1 ist die große Kater-Arznei in der Homöopathie: Nux vomica siehe >. Wem eine durchzechte Nacht auf den Magen geschlagen ist, wer mit den Folgen von zu viel Alkohol, Essen, Tabak oder auch Stress zu kämpfen hat, der ist mit diesem Mittel bestens bedient. Sein deutscher Name ist übrigens sinnigerweise Brechnuss! Auch Nux vomica stehen drei bewährte Helfer zur Seite, jeder von ihnen ein Sanitäter für Magen und Darm:

- **Arsenicum album** siehe > bei Lebensmittelvergiftungen mit tödlicher Übelkeit, Blässe und Zittern, verbunden mit starker Angst und innerer Unruhe.
- **Okoubaka** siehe >, das sich nicht nur bei Nahrungsumstellung auf Fernreisen bewährt hat, sondern auch zur Entgiftung nach Belastungen durch Umweltchemikalien oder Chemotherapie. Auch Nahrungsmittelallergien lassen sich damit bessern.