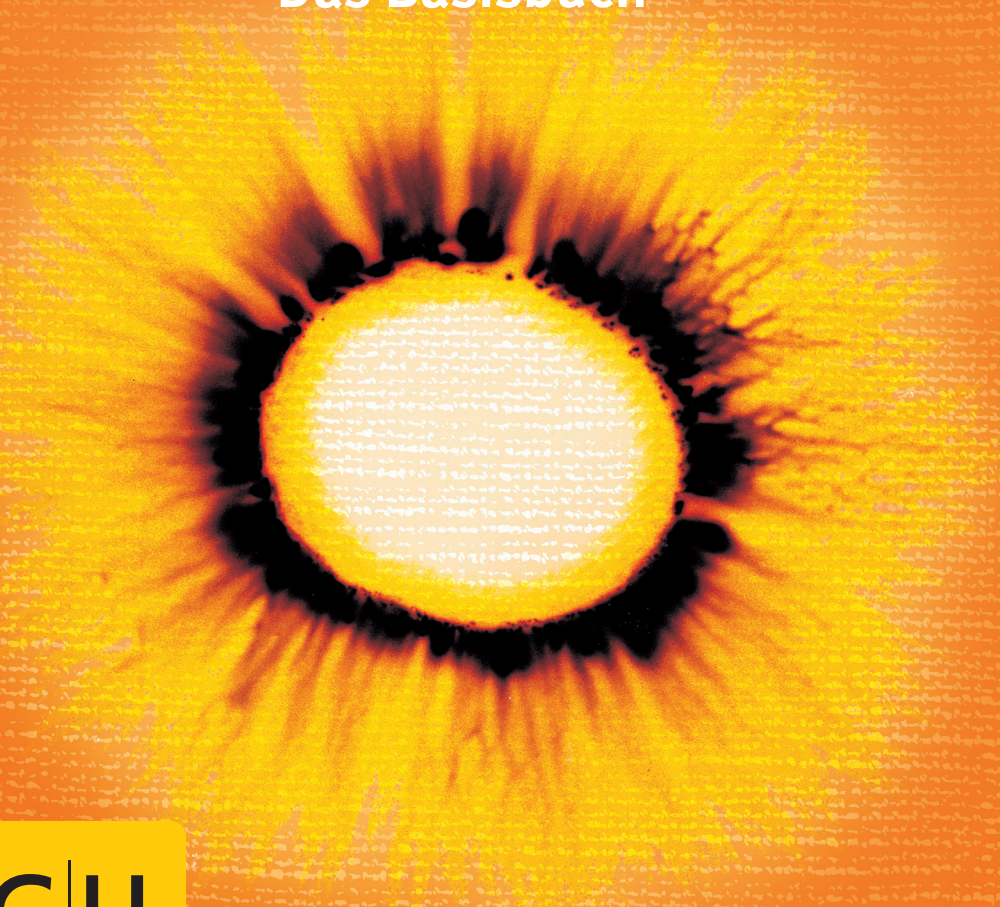


SVEN SOMMER

HOMÖOPATHIE

Das Basisbuch

RATGEBER GESUNDHEIT



G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
----------------	---

HINTERGRÜNDE DER HOMÖOPATHIE 7

Homöopathie – was ist das?	8
So wirkt die Homöopathie	9
Potenzieren	11
Das Potenziersystem	12
Die Suche nach neuen Mitteln	13
Die homöopathische Behandlung	14
Die Erfolge der Homöopathie	16
Moderne Erkenntnisse	17
Auf einen Blick: Wichtige Begriffe kurz erklärt	19

Vom richtigen Umgang mit homöopathischen Mitteln	20
Möglichkeiten und Grenzen	21
So finden Sie das richtige Mittel für Ihre Beschwerden	22
Einnahme und Dosierung	24
So beurteilen Sie die Wirkung	26
Die Grenzen der Selbstbehandlung	28
Oft gefragt	29
Die homöopathische Hausapotheke	31
Beispiele aus dem Alltag	32

PRAXIS

HOMÖOPATHIKA UND BESCHWERDEN 35

Die 30 Top-Mittel 36

So finden Sie zu Ihrem Mittel	68
Der schnelle Weg	70

Beschwerden von A bis Z	82
Abwehrschwäche	83
Allergie	83
Ängste, Panik	84
Augenbindehautentzündung	85
Augenverletzungen	85
Augen, Überanstrengung der	86
Bauchschmerzen und Koliken	86
Blähungen	87
Blähungs- und Nabelkoliken	87
Blasenentzündung, Harnwegsbeschwerden	88



Durchfall	89
Eiterungen	90
Erkältung und Grippe	90
Fieber	91
Gerstenkorn, Lidrandentzündung	92
Halsschmerzen, Mandelentzündung	93
Hämorrhoiden	94
Hautausschlag, Ekzem	95
Heiserkeit	96
Heuschnupfen	97
Husten	98
Ischias, Hexenschuss,	
Rückenbeschwerden	99
Kater	100
Knochen: Verletzungen, Brüche,	
Osteoporose	100
Kopfschmerzen, Migräne	101
Krampfadern	102
Kummer und Sorgen	103
Magenbeschwerden	103
Mund- und Zahnfleischentzündung,	
Aphthen, Soor	104
Muskeln, Sehnen, Bänder	104
Nasenbluten	105
Ohrenschmerzen	105
Periode, schmerzhafte	107
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	107
Reisefieber	108
Reizbarkeit, Ärger, Zorn	109
Schlafstörungen	110
Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung	111
Schwäche, Erschöpfung,	
Müdigkeit, Burnout	112



Schwindelanfälle	113
Stiche und Bisse	114
Übelkeit und Erbrechen	114
Unruhe und Nervosität	115
Verbrennungen, Verbrühungen,	
Sonnenbrand	117
Verletzung, Prellung, Bluterguss	118
Verstopfung	118
Wechseljahre	119
Wunden, offene	120
Zahnarzt und Operationen	121
Zahnschmerzen	122
Zahnungsbeschwerden	122

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	124
Adressen, die weiterhelfen	124
Register	125
Impressum	127



HINTERGRÜNDE DER HOMÖOPATHIE

DAS ERSTE KAPITEL FÜHRT SIE IN DIE MAGISCHE WELT DER
»KLEINSTEN DOSEN« EIN, GIBT IHNEN EINEN KURZEN
GESCHICHTLICHEN ÜBERBLICK, ERKLÄRT, WIE DIE
HOMÖOPATHIE FUNKTIONIERT, UND GEHT AUSSERDEM
AUF DIE NEUESTEN ERKENNTNISSE EIN.

Homöopathie – was ist das?	8
Vom Umgang mit homöopathischen Mitteln	20

GELSEMIUM
ist ein wichtiges
Homöopathi-
kum bei Grippe
und Migräne.



HYPERICUM
heilt nervenrei-
che Gewebe bei
Verletzungen.



BELLADONNA
lindert heftige
Zustände, etwa
akute Entzün-
dungen.



ACONITUM
hilft Ihnen
bei Fieber
und Schock.



ARNICA
ist das erste
Mittel bei
vielen Ver-
letzungen.



Die homöopathische Hausapotheke

Gerade bei leichteren Erkrankungen ist es vorteilhaft, zeitig mit der homöopathischen Selbstbehandlung zu beginnen. Auf diese Weise vermeiden Sie, dass sich Ihr Zustand verschlechtert. Oftmals werden die Beschwerden im Keim erstickt oder brechen gar nicht richtig aus. So empfiehlt es sich, bei grippalen Infekten gleich beim ersten Frösteln Aconitum ▶ Seite 37 einzunehmen. Daher ist es sinnvoll, eine homöopathische Hausapotheke zur Hand zu haben. Die Top 30 werden ▶ ab Seite 36 vorgestellt. Mit dieser umfangreichen Taschenapotheke oder mit der folgenden kleinen Apotheke für akute Fälle haben Sie die wichtigsten Mittel parat.

Die Top-Mittel für akute Fälle:

- **Aconitum D12** bei Schock, Folgen von Schock oder Schreck, bei hohem Fieber, Angst und Panikattacken. Der Sturmhut hilft Ihnen, Ihr System wieder ins Gleichgewicht zu bringen.
- **Arnica D12** bei Verletzungen, Unfällen und Traumata aller Art. Der Bergwohlverleih mildert die Folge des Traumas und beschleunigt die Heilung.
- **Arsenicum album D12** bei Durchfall, Erbrechen, Lebensmittelvergiftungen und Magen-Darm-Infekten.
- **Belladonna D12** bei hohem Fieber und akuten Entzündungen. Die Tollkirsche ist

für heftige Zustände, die plötzlich ausbrechen, aber auch schnell wieder vergehen.

- **Gelsemium D12** bei Grippe und Kopfschmerzen, auch bei Migräne und Examensangst. Der wilde Jasmin hilft, wieder Energie zu tanken.
- **Hypericum D12** bei Nervenverletzungen sowie bei Quetschung von Fingern und Zehen, auch bei Gehirnerschütterung und Schädelprellung. Es hat sich als pflanzliches Mittel auch bei Depression bewährt.
- **Nux vomica D12** bei Übelkeit und Erbrechen durch Völlerei oder verdorbene Nahrung. Brechnuss hilft auch bei Kater und seinen diversen Begleiterscheinungen.
- **Pulsatilla D12** bei Verkühlung, Blasenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Menstruationsbeschwerden, bei Übelkeit durch Fett und bei grünem Stockschnupfen hilft die Küchenschelle.
- **Rhus toxicodendron D12** bei Krankheiten des Bewegungsapparates, Rückenschmerzen, Verspannung, Verrenkung, Verstauchung und Zerrung kommt der Giftsumach zum Einsatz.

Außerdem sollten Sie Folgendes im Haus haben:

Bachblüten-Notfalltropfen aus der Apotheke, Arnica-, Calendula- und die Bachblüten-Notfall-Salbe, darüber hinaus jeweils 10 ml Hypericum- und Calendula-Tinktur sowie Echinacea D2 und Okoubaka D2 (als Globuli in 10-g-Fläschchen).

Allium cepa (D6) – wenn die Nase dauernd läuft

Ausgangssubstanz: pflanzlich; Küchenzwiebel. Man verwendet die frische Zwiebel.

Bewährt bei: Heuschnupfen und Erkältung mit Schnupfen, Husten, Ohrenschmerzen.

Typische Auslöser der Beschwerden: Kälte, Wind und Feuchtigkeit.

Hinweis: Allium cepa ist ein gutes Beispiel für das homöopathische Ähnlichkeitsgesetz; wir alle kennen die Wirkung einer frisch geschnittenen Zwiebel: Die Augen tränen, die Nase läuft, es kommt zum Niesreiz.



Allium cepa wird aus dem frischen Saft der Speisezwiebel gewonnen.

LEITSYMPTOME:

- Andauernder Niesreiz und Fließschnupfen.
- Der Schnupfen ist dünnflüssig oder wässrig.
- Scharfes wund machendes Nasensekret, aber milde Tränen.
- Die Augen tränen, sind lichtempfindlich, gerötet und brennen.
- Schnupfen mit Kopfschmerzen im Bereich der Stirn.
- Kratzen und Jucken im Hals.
- Raue Stimme und hackender, bellender Kitzelhusten.
- Der Kehlkopf fühlt sich rau und zusammengeknüpft an.
- Schmerz vom Hals in die Ohren ziehend.
- Übel riechende Blähungen.

Beschwerden schlimmer: im Warmen oder abends.

Beschwerden besser: an der frischen Luft und im Kühlen.

MITTEL IM VERGLEICH

ALLIUM CEPA UND EUPHRASIA

Allium cepa und Euphrasia ► Seite 50 haben beide Fließschnupfen und tränende Augen als Leitsymptome. Allium cepa hat einen scharfen, wund machenden Schnupfen und milde Tränen, Euphrasia einen milden Schnupfen und scharfe, wund machende Tränen.

Apis (D12) – bei Allergien und Entzündungen

Ausgangssubstanz: tierisch; Honigbiene; giftig! Verwendet wird die ganze Biene.

Bewährt bei: Insektenstichen (besonders bei Bienenstichen) und bei Hals-, Mandel- und Blasenentzündungen; bei Allergien (Heuschnupfen, Asthma); Hautausschlägen und bei diversen rheumatischen Beschwerden.

Hinweis: Wie bei einem Bienenstich ist die betroffene Stelle glasig blassrot geschwollen. Sie brennt und sticht. Wärme und Berührung sind unerträglich, kühle Anwendungen bessern die Beschwerden. Es besteht Abneigung gegen überheizte, stickige Räume.



Apis mellifica, die Honigbiene, hilft bei Insektenstichen mit blassroter Schwellung.

LEITSYMPTOME

- Brennende und stechende Schmerzen.
- Blassrote, heiße Schwellung an Haut oder Schleimhaut.
- Starke Berührungsempfindlichkeit der schmerzhaften Stelle.
- Gefühl, als ob der Hals oder die Blase zugeschnürt seien.
- Fehlender Durst, auch bei Fieber.
- Sie sind sehr ruhelos und können sich nicht konzentrieren.
- Insektenallergie.
- Brennende, juckende, oft allergische Hautausschläge mit blassroten Bläschen, Quaddeln oder Schwellungen.
- Rheumatische Beschwerden mit Schwellung von Gelenken und stechenden Schmerzen.

Beschwerden schlimmer: durch Hitze oder auch nur Wärme; bei Berührung oder Druck; durch heiße Getränke; nach dem Schlaf und am Spätnachmittag.

Beschwerden besser: durch kalte Bäder oder kalte Umschläge und an der frischen Luft.

Studie: Französische Wissenschaftler konnten nachweisen, dass durch die Einnahme von Apis allergische Reaktionen deutlich verzögert oder sogar verhindert wurden, die durch unterschiedliche Allergene ausgelöst worden sind.



BESCHWERDEN VON A BIS Z

Bitte beachten Sie immer die Grenzen der Selbstbehandlung, wenn Sie sich, Ihre Freunde oder die Familie homöopathisch behandeln möchten! Schwere und chronische Erkrankungen gehören unbedingt in die Hände eines Fachmannes (das kann ein Arzt oder auch ein Heilpraktiker sein). Das gilt auch für besonders hartnäckige Beschwerden, die nach vorübergehender Besserung immer wiederkehren oder die, trotz sorgfältiger

Beachtung der jeweiligen Dosierungsempfehlungen, nicht deutlich und anhaltend besser werden.

Vergessen Sie nicht: Der einzig gravierende Fehler, den Sie bei der Selbstbehandlung mit homöopathischen Mitteln machen können, ist, dass Sie nicht rechtzeitig professionelle Hilfe suchen. Wie bei jeglicher falscher Selbstbehandlung kann dadurch eine wirksame Therapie zu spät kommen.

Abwehrschwäche

Eine Immunschwäche erkennen Sie am häufigen Auftreten von Infektionskrankheiten oder von Hautentzündungen.

Diese Mittel können helfen:

- **Echinacea D2** **A**: Allgemein bewährtes Mittel bei Abwehrschwäche. Es hat nachgewiesenermaßen einen stimulierenden Effekt auf das Immunsystem. Nehmen Sie das Mittel nicht länger als sechs Wochen. Ungeeignet ist der Rote Sonnenhut bei einer Allergie gegen die Familie der Korbblütler oder bei chronischen Erkrankungen wie Tuberkulose, Aids, Multiple Sklerose oder anderen Autoimmunkrankheiten wie Hashimoto-Thyreoiditis.
- **Sulfur D12** **N**: Sie leiden unter nächtlich heißen Füßen, unreiner juckender Haut oder an morgendlichem Durchfall. Sulfur hat sich bei Abwehrschwäche nach Antibiotika bewährt.
- **Silicea D12** **N**: Sie neigen zu Eiterungen und sind sehr verfroren – selbst im Bett. Silicea regt die Aktivität der körpereigenen Abwehrzellen an.
- **Ferrum phosphoricum D12** **A**: Bei Störungen im Eisenstoffwechsel (wie Anämie). Sie sind oft müde, unkonzentriert und blass, erröten aber leicht.
- **Thuja D12** **C**: Bei Neigung zu Infekten sowie zu kalten Händen und Füßen, schweißiger Haut und Warzen.

Allergie

Die Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems gegen alltägliche Substanzen. Dabei kommt es zu einer Freisetzung von Histamin mit den typischen allergischen Symptomen wie juckende, gerötete Augen, Niesen, asthmatische Beschwerden mit Atemnot, Schwellungen und Rötungen.

Diese Mittel können helfen:

- **Apis C9** **A**: Bewährt bei allergisch-entzündlichen Beschwerden mit blassroter Schwellung und brennenden, stechenden Schmerzen mit Juckreiz. Kälte lindert.
- **Cardiospermum D2** **A**: Bei allergischen Hautreaktionen. Man vermutet eine kortisonähnliche Wirkung (auch als Salbe zur äußeren Anwendung erhältlich).
- Allergischer Schnupfen, siehe Heuschnupfen, ► Seite 97.

TIPP

HOMÖOPATHISCHE ALLERGIEBREMSE

In einschlägigen Versuchen konnte gezeigt werden, dass Apis die Freisetzung von Histamin verzögert oder sogar komplett verhindert. Damit empfehle ich es als homöopathisches Antihistaminikum.

HOMÖOPATHIE FÜR EINSTEIGER

Dieses Basisbuch bietet Ihnen alles Wissenswerte zur sanften Selbsthilfe mit Homöopathie – Schritt für Schritt erklärt.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Die grundlegenden Informationen, die Sie brauchen, um **typische Alltagsbeschwerden** von A bis Z bei Erwachsenen und Kindern **gezielt selbst behandeln** zu können.
- Die 30 am häufigsten genutzten homöopathischen Mittel auf einen Blick dank **übersichtlicher Steckbriefe**.
- **Praktische Tabellen**, die schnell und sicher von der Beschwerde zum richtigen Mittel sowie zur passenden Dosierung führen.



Aktualisierte Neuauflage

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-3411-0



€12,90 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U