

KATRIN REICHEL | SVEN SOMMER

DIE MAGISCHE 11 DER HOMÖOPATHIE

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



THEORIE

Heilende Impulse setzen 5

HAHNEMANNS BESTSELLER 7

Homöopathie ist

Erfahrungsmedizin 8

Vom Versuch zum Bestseller 9

Die Entwicklung geht weiter 10

Wiege der Selbstbehandlung 11

Die Wege und Ziele der

Homöopathie 18

Jedem das Seine, aber nicht

allen das Gleiche 19

Die Selbstmedikation 22

Homöopathie im Team 23

Klassische Homöopathie 24

Homöopathie in der Klinik 27

Ein Wandel im Denken 27



PRAXIS

11 SCHWACHSTELLEN UND IHRE WICHTIGSTEN MITTEL 31

Finden Sie Ihre individuellen

Schwachstellen 32

Persönlicher Test 33

1 – Verletzungen 36

Arnica – der schnelle Sanitäter 37

2 – Magen-Darm 43

Nux vomica – der Stressmanager 44

3 – Hals-Nase-Ohren 50

Belladonna – Grippe-Doktor Nr. 1 51

4 – Hormone 56

Pulsatilla – der sanfte Hormonregler 57

5 – Blase und Nieren 63

Apis – bei Entzündungen und

Allergien 64

6 – Rücken und Ischiasnerv 69

Rhus toxicodendron – für das

steife Kreuz 70

7 – Gelenkschmerzen 76

Bryonia – wenn jede Bewegung

wehtut 77



8 – Fieberhafte Infekte 83

Aconitum – die akute Fieberbremse 84

9 – Kopfschmerzen und Migräne 90

Gelsemium – wenn der Schmerz

lähmt 91

10 – Psyche, Nerven, Schlaf 97

Ignatia – wenn der Kummer Sie

überwältigt 98

11 – Allergien und

Hautprobleme 104

Sulfur – der homöopathische

Tiefenreiniger 105

Die Anwendung der Mittel 111

Drei Säulen der Homöopathie 112

Oft gefragt 116

Grenzen der Selbstmedikation 120

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122

Adressen, die weiterhelfen 123

Arzneimittelregister 124

Beschwerdenregister 124

Impressum 127



DIE WEGE UND ZIELE DER HOMÖOPATHIE

Um fit zu bleiben und den kleinen alltäglichen Gesundheitshürden effektiv begegnen zu können, braucht es nur wenige homöopathische Arzneien, das lehrt die Erfahrung. Doch wer sich einmal mit Hahnemanns wunderbarer Heilmethode befasst und ihre Wirksamkeit erlebt hat, der will mehr: mehr wissen, mehr erfahren, mehr ausprobieren. Diese umfassende Medizin heilt nicht nur schnell und sanft, sie reicht auch tief.

In der homöopathischen Therapie unterscheidet man vier verschiedene Bereiche:

- die Selbstmedikation,
- die Komplexmittel, bestehend aus mehreren Einzelmitteln,
- die Klassische Homöopathie bei akuten und chronischen Beschwerden sowie
- die bewährten Indikationen aus der Klinik, basierend auf Prof. Dr. Mathias Dorcsi und seiner Wiener Schule.

Jedem das Seine, aber nicht allen das Gleiche

Welche Anwendung ist nun für wen geeignet? Grundsätzlich gilt: Die ersten beiden Bereiche – also Selbstmedikation und Komplexmittel ▶ siehe Seite 23 – praktizieren Sie in Eigenregie. Die Klassische Homöopathie ▶ siehe Seite 24 gehört dagegen in die Hand eines erfahrenen homöopathischen Arztes oder Heilpraktikers. Die bewährten Indikationen werden in der Klinik angewendet und haben die Homöopathie in einem neuen System zusammengefasst ▶ siehe Seite 27. Jede Richtung hat ihre Stärken, aber: Um den größtmöglichen Nutzen aus dem Schatz der Homöopathie zu ziehen, sollten Sie nicht alle auf eigene Faust anwenden, vor allem nicht bei chronischen Beschwerden. »Die magischen 11« sind wie eine einfache Landkarte strukturiert. Damit erwerben Sie ein homöopathisches Grundwissen, mit dem Sie im Handumdrehen lernen, sich in Hahnemanns Welt zurechtzufinden. Die Landkarte ist nach den wichtigsten körperlichen Schwachstellen geordnet, wie im Test Seite 33 – von der Kindheit bis zum Alter. Im praktischen Teil ▶ siehe Seite 36 ff. finden Sie die Mittel, die dabei am häufigsten zum Einsatz kommen. Sie müssen die Symptome nicht lange suchen, denn sie sind dort bereits aufgeführt. Ergänzend machen Sie Bekanntschaft mit drei bewährten Begleitmitteln, die bei dem großen Dachthema, zum

Beispiel fieberhafte Infekte, eine zentrale Rolle spielen. Wenn Sie noch einen Schritt weitergehen möchten und das Symptom genauer eingrenzen wollen, weil Sie beispielsweise an Husten leiden oder Ihr Hals wie Feuer brennt, so finden Sie dort Arzneien, die das übersichtliche Spektrum der »magischen 11« sinnvoll abrunden. Damit sind die wichtigsten akuten Beschwerden abgedeckt.

Was kann ich selbst tun?

Die Möglichkeit, sich selbst bei kleineren gesundheitlichen Störungen zu helfen, hat in den letzten Jahren einen Homöopathie-Boom ausgelöst. Die Schlagworte »sanft«, »ganzheitlich«, »ohne Nebenwirkungen« haben einen Nerv getroffen, der durch unsere hoch technisierte Medizin seit Langem blank lag.

WICHTIG

ZUM FACHMANN

Bei allen Beschwerden, die länger als vier Wochen andauern, muss man von einer chronischen Erkrankung ausgehen, die unter Umständen sogar schon Jahre im Körper schlummert. In diesem Fall ist die Klassische Homöopathie am besten geeignet. Sie gehört in die Hände eines erfahrenen Therapeuten.

DIE SELBSTMEDIKATION



Wenn Sie ein akutes gesundheitliches Problem haben – einen Wespenstich, einen Schnupfen oder eine leichte Verbrennung –, können Sie mithilfe dieses Buches schnell zum passenden Mittel gelangen. Diese Therapie in Eigenregie bezeichnet man als Selbstmedikation.

DIE RICHTIGEN FRAGEN STELLEN

Um das richtige Mittel zu finden, beantworten Sie zunächst folgende Fragen:

- Um welche Beschwerden geht es, zum Beispiel Ohrenschmerzen, Durchfall, Migräne oder eine Verletzung?
- Was war der Auslöser, zum Beispiel Hitze, Stress oder ein Unfall?
- Wodurch bessern oder verschlechtern sich die Symptome, zum Beispiel durch Kälte, Wärme, Bewegung, Ruhe, zu bestimmten Tages- oder Nachtzeiten? Diese besonderen Umstände werden als Modalitäten bezeichnet, Sie finden diese unter der jeweiligen »magischen 11« ► siehe Seite 36 ff.

DIE MODALITÄTEN

Ein klares Indiz für die Wahl des passenden Mittels sind Modalitäten (Umstände), die stets in gleicher Weise auftreten.

Hier einige Beispiele:

- Immer wenn mein Kind Eis gegessen hat, bekommt es Bauchweh.

- Meine Migräne kommt regelmäßig am Wochenende oder an Feiertagen.
- Sobald ich nasse Füße bekomme, beginnt meine Blase zu schmerzen.
- Jedes Mal, wenn mein Mann mit Herrn XY ein Geschäftsessen hatte, geht er anschließend bei jeder Kleinigkeit in die Luft.
- Ein warmer Schal hilft zuverlässig, wenn mein Nacken Zug bekommen hat.
- Ich vertrage einfach keine Milch.
- Mein Kopf fühlt sich an, als sei ein Band darum gewickelt.
- Vor jeder Prüfungssituation habe ich Angst zu versagen.
- Abends bekomme ich leicht Fieber.

SICHERHEIT GEWINNEN

Nehmen Sie derartige Erkenntnisse ernst! Diese Modalitäten sind wichtige Hinweise und helfen bei der Abgrenzung der Mittel, die wir im Praxisteil vorstellen ► siehe Seite 36 ff. Sie schaffen genau den Wiedererkennungswert, der Ihnen Sicherheit bei der Wahl des Mittels verschafft.

Die magischen 11 als Einstieg

Für Homöopathie-Anfänger, aber auch für Fortgeschrittene, sind die »magischen 11« besonders sinnvoll. Auf diese Weise können Sie auf Erfahrungen bauen, die Sie selbst noch nicht gesammelt haben. Die Orientierungsphase, die die Selbstmedikation natürlicherweise begleitet, wird somit beträchtlich erleichtert. Schließlich möchten wir Ihnen den Einstieg möglichst einfach machen. Welche Schätze die Homöopathie noch bereithält, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Homöopathie im Team

Ein möglicher Ansatz innerhalb der Homöopathie sind die Komplexmittel. Darunter versteht man jene Arzneien, die aus unterschiedlichen homöopathischen Einzelmitteln zusammengesetzt sind, die sich in ihrer Wirkung sinnvoll ergänzen sollen. So enthält ein Komplexmittel zur Behandlung von stumpfen Verletzungen verschiedene Arzneien aus der Familie der Korbblütler wie Arnika, Kamille, Gänseblümchen etc., die hochwirksam sind bei dieser Art von Blessuren. In der Regel handelt es sich dabei um vier bis fünf unterschiedliche Substanzen in Tiefpotenzen (bis D12), die jeweils ein weiteres Spektrum der zu behandelnden Beschwerde abdecken.

Legt man die goldene Regel der Medizin zugrunde, die besagt: »So viel wie nötig, aber so wenig wie möglich«, dann kann es bei

Komplexmitteln durchaus geschehen, dass sie Arzneien enthalten, die Sie eigentlich nicht bräuchten. Zudem kann man nur schwer beurteilen, was nun eigentlich geholfen hat – war es einer der enthaltenen Wirkstoffe oder doch die Kombination? Das heißt: Sie können die Wirksamkeit einer einzelnen Arznei bei Ihren Symptomen nicht wirklich eingrenzen und entsprechend die Gabe eines einzelnen Mittels aus dem Verbund der verschiedenen Substanzen auch nicht wiederholen. Dennoch gibt es Komplexmittel, die sich zum Beispiel bei Halsschmerzen oder Erkältungen bewährt haben. Sie sind die schnelle Variante innerhalb der Homöopathie, bei deren Auswahl und Anwendung Ihr Apotheker, Arzt oder Heilpraktiker Sie beraten kann.

WICHTIG

EINZEL- ODER KOMPLEXMITTEL

Komplexmittel sollten Sie nicht einnehmen, wenn Sie zeitgleich von einem Homöopathen konstitutionell behandelt werden, sprich, wenn Sie vor nicht allzu langer Zeit ein Einzelmittel in einer Hochpotenz (ab D30 oder C30) erhalten haben. In diesem Fall ist es sinnvoller, bei akuten Beschwerden zu einem Hausmittel zu greifen, wie zu einer Teemischung.



7 – GELENKSCHMERZEN

Gelenke verbinden Knochen miteinander. Knorpel, Gelenkkapsel, Muskeln, Sehnen und Bänder sind an dieser Verbindung beteiligt und spielen eine wesentliche Rolle für einen reibungslosen Bewegungsablauf. Alter, Osteoporose, Entzündungen, Überanstrengung, Fehlhaltungen und Traumata können für akute oder chronische Gelenkbeschwerden verantwortlich sein, die allesamt homöopathisch behandelt werden können.

Der Spitzenreiter unter den hochwirksamen Mitteln zur Linderung von Gelenkbeschwerden ist Bryonia, die Zaunrübe, aus der Familie der Kürbisgewächse. Immer dann, wenn Sie sich vor Schmerzen überhaupt nicht mehr bewegen und nur noch Ihre Ruhe haben wollen, sollten Sie an Bryonia denken. Mehr Informationen zu diesem und anderen wichtigen Helfern für Ihren Bewegungsapparat finden Sie auf den folgenden Seiten.

BRYONIA – wenn jede Bewegung wehtut

Bryonia, die rotbeerige Zaunrübe, hat sich bei »trockenen« Entzündungen bewährt, bei denen jede Bewegung reibt und schmerzt. Menschen, die Bryonia brauchen, wollen am liebsten ihre Ruhe – Ärger löst die Beschwerden oft aus oder begleitet sie.

Einsatz von Bryonia

Sie fühlen Schmerzen in jedem Muskel? Es sticht und reißt, und sobald Sie sich bewegen, wird alles nur noch schlimmer? Dann könnte Bryonia das Mittel sein, das Ihnen Genesung, neue Beweglichkeit und Abenteuerlust beschert. Der typische Charakter der Symptome findet sich überall – in den Atemwegen, im Rücken, in den Gelenken –, aber vor allem in der Brust. Alle Schleimhäute sind trocken, so als hätte sich der ganze Lebensfluss kristallisiert. Der Bryonia-Patient ist extrem reizbar, möchte nicht angesprochen werden und denkt pausenlos über sein Geschäft nach. Das Mittel passt also zu Menschen, die sich um ihre Zukunft sorgen. Sie fühlen sich sprichwörtlich lahmgelegt, können sich nicht aufrichten, sind schwach, und ihnen ist übel. Jede Einmischung anderer erscheint ihnen als unzulässige Belästigung, und entsprechend geht es ihnen dadurch schlechter. Am liebsten möchten sie zu Hause sein, sich nicht bewegen müssen und ihre Ruhe haben.

Rücken und Extremitäten sind steif und hochsensibel, dennoch mögen sie Druck und das Liegen auf der schmerzhaften Seite.

Hier hat sich Bryonia bewährt

Bei Gelenkleiden, Rheuma, Hexenschuss, Rücken- und Kopfschmerzen, Bronchitis, trockenem Husten und stechenden Schmerzen im Brust- oder Bauchraum, grippalem Infekt sowie bei Magenschmerzen, Leber-Galle-Leiden und Verstopfung.

Der Bryonia-Typ

Menschen, denen Bryonia hilft, sind jähzornig und introvertiert. Sie reden ständig über Geschäftliches, da sie Existenzängste haben.

Typische Auslöser

Sorgen aufgrund geschäftlicher oder finanzieller Probleme, aber auch Ärger, eine Zerrung oder Verstauchung sowie Beschwerden, die an heißen Tagen auftreten, nachdem es zuvor kalt war.

INFO

TYPISCHE BRYONIA

Ihr Mund ist trocken, und Sie verspüren großen Durst auf Unmengen kaltes Wasser. Sie haben das Bedürfnis, Ihre Lippen zu befeuchten, fühlen sich wie ausgedörrt.

ALLIUM CEPA – die Nase läuft

Allium cepa, die Küchenzwiebel, ist eine bewährte Medizin in der Homöopathie. Die Symptome? Hier schlagen wir Ihnen ein kleines Experiment vor: Riechen Sie an einer frisch angeschnittenen scharfen Zwiebel und erleben Sie selbst eine kleine homöopathische Arzneimittelpfprüfung.

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

Die wichtigsten Symptome und Anwendungsgebiete

- Heftiger, andauernder Niesreiz mit wässrigem scharfem Schnupfen und wunder roter Nase.
- Ständiges Tröpfeln aus der Nase.
- Brennende, rote, tränende Augen, aber milde Tränen.
- Bellender Reizhusten mit rauer Stimme; der Kehlkopf fühlt sich an wie zugeschnürt.
- Heiserkeit und Kitzelreiz mit steter Neigung zum Husteln.
- Die Schmerzen ziehen vom Hals bis in die Ohren.
- Geruchsempfindlichkeit.

Modalitäten

Die Beschwerden bessern sich an frischer Luft und im Kühlen, sie verschlimmern sich abends, mit nassen Füßen, im Warmen.

Wichtige Mittel bei allergischem (Heu-)Schnupfen

Allium cepa: Starker Niesreiz mit scharfem Fließschnupfen, einem rohen Gefühl in der Nase und roten, brennenden Augen, wobei die Tränen mild sind. Benommenheit und Völlegefühl im Kopf können hinzukommen sowie Stirnkopfschmerzen, die sich in Richtung Nase ausdehnen; mitunter sind die Augenlider geschwollen

Euphrasia ▶ siehe Seite 109: Die Augen tränen und sind gerötet; wobei die Tränen scharf und wundmachend sind, das Auge ist extrem lichtempfindlich; auch viel Niesen und Fließschnupfen kommen vor, doch das Nasensekret ist mild

Arsenicum album ▶ siehe Seite 48: Ständiges Niesen mit scharfem, brennendem, wässrigem Nasensekret; anders als die beiden anderen Mittel verschlimmert Kälte und frische Luft; nachts ist die Nase oft verstopft; eine asthmatisch-ziehende Atmung ist typisch

TIPP

BEI HEUSCHNUPFEN

Galphimia glauca D4 und Luffa D12 haben sich zusätzlich bei Heuschnupfen bewährt. Nehmen Sie beide Mittel anfangs in stündlichem Wechsel, anschließend alle 3 bis 6 Stunden im Wechsel eine Gabe.



DIE ANWENDUNG DER MITTEL

Das Einzigartige an Samuel Hahnemanns Heilmethode ist die Potenzierung. Diese unterscheidet die Homöopathie grundsätzlich von der Phytotherapie, in der man Pflanzenauszüge oder auch ganze Blüten wie Kamille oder Blätter wie Salbei verwendet. Viele Menschen denken: Wenn Pflanzen verwendet werden, dann ist es automatisch Homöopathie. Weit gefehlt! Die Potenzierung ist die wichtigste Säule, die das Schloss zu

Körper und Seele öffnet und dadurch ihre besondere Wirkung entfaltet. Damit das Gebäude »Homöopathie« einen festen Stand hat, bedarf es zwei weiterer Säulen. Die eine ist das Ähnlichkeitsprinzip »similia similibus curentur« – Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden –, und die dritte Säule ist die Arzneimittelpfprüfung an gesunden Menschen. Nur wenn diese drei Kriterien erfüllt sind, haben wir es mit Homöopathie zu tun.



Wie bewahre ich homöopathische Arzneien am besten auf?

Verwahren Sie Ihre Fläschchen oder Röhrchen am besten an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur. Licht, Hitze und Strahlen, wie zum Beispiel durch Handys oder Röntgenkontrollen an Flughäfen, schaden den Arzneien. Wenn Sie Ihr angeschaltetes Handy zusammen mit homöopathischen Medikamenten in einer Tasche transportieren müssen, empfiehlt es sich, das Mobiltelefon in ein spezielles Täschchen zu stecken, das die Strahlung abfängt. Grundsätzlich sollten Sie Ihre Globuli nicht direkt neben dem Handy liegen lassen.

Wo bekomme ich Homöopathika?

Grundsätzlich bekommen Sie homöopathische Mittel, wie andere Medikamente auch, in der Apotheke. Es gibt Apotheken, die sich auf Homöopathie spezialisiert haben, dort ist die Auswahl am größten. Ansonsten kann Ihr Apotheker die gängigen Mittel über Nacht bestellen.

Sind die Mittel in irgendeiner Form gefährlich, wenn Substanzen wie Schlangengift oder Arsen enthalten sind?

Nein. Durch den homöopathischen Verdünnungsprozess sind die Ausgangsstoffe nur noch in so geringen Mengen vorhanden,

dass sie keinen Schaden anrichten können. Ab den Potenzen C12 oder D24 ist kein Molekül der Ausgangssubstanz mehr nachweisbar. Sie sollten diese Ausgangsstoffe jedoch niemals unverdünnt einnehmen.

Kann ich Homöopathie in der Schwangerschaft einnehmen oder meinem Baby geben, wenn es geboren ist?

Ja, aber in der Schwangerschaft sollten Sie eine Hebamme oder einen homöopathisch erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker fragen. Es gibt Arzneien, die Blutungen auslösen können, wenn man sie häufig nimmt.

Beeinträchtigen homöopathische Mittel Medikamente, die ich außerdem noch einnehmen muss?

Nein. Sie können Homöopathie mit jeder anderen Art von Medizin kombinieren. Die Wirkung wird nicht durch die Mittel gestört.

Kann ich, wenn ich homöopathische Mittel einnehme, die Einnahme anderer Medikamente reduzieren?

Ja, aber niemals auf eigene Faust. In diesem Fall sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen und gemeinsam mit ihm ein ganzheitliches Behandlungskonzept entwickeln. Er muss über jede Veränderung informiert sein, damit er Sie optimal unterstützen und die Dosierung

Ihrer Medikamente neu einstellen kann. Durch Homöopathie können Nebenwirkungen schulmedizinischer Medikamente oder auch Maßnahmen (zum Beispiel von Chemo- oder Strahlentherapie bei einer Krebserkrankung) verringert werden.

Gibt es Studien zur Wirksamkeit der Homöopathie?

Ja, es gibt zahlreiche. Die renommierte Berliner Universitätsklinik Charité hat zusammen mit 103 niedergelassenen Ärzten fast 4000 Patienten aus allen Altersgruppen untersucht. 99 Prozent von ihnen litten seit Jahren an chronischen Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Allergien oder Bluthochdruck. Alle Patienten wurden zum ersten Mal mit Homöopathie behandelt. Die Ergebnisse waren überwiegend besser als die, welche bis dahin mit der Schulmedizin erzielt wurden. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt Homöopathie nicht nur wegen ihrer guten Wirksamkeit, sondern auch wegen der verhältnismäßig geringen Behandlungskosten.

Wie finde ich einen qualifizierten Homöopathen?

Es gibt seriöse Vereinigungen wie den Bund Klassischer Homöopathen Deutschlands e.V. (BKHD) oder auch das Homöopathie-Forum e.V. ► siehe Seite 123, die Therapeutenlisten mit qualifizierten und daher empfehlenswerten Homöopathen erstellen und den

Patienten zur Verfügung stellen. Anhand dieser Listen können Sie feststellen, ob es einen entsprechenden Therapeuten in Ihrer Nähe gibt. In Deutschland existieren mittlerweile zwei Zertifizierungsstellen, bei denen sich Homöopathen zertifizieren lassen können, das heißt, sie nehmen an einer regelmäßigen Überprüfung teil und bilden sich ständig fort. Scheuen Sie sich nicht, Therapeuten nach ihrer Qualifizierung zu fragen, viele erwähnen dies ohnehin auf ihrer Homepage.

Wie lange sind homöopathische Mittel haltbar?

Wenn Sie sich die Fläschchen in der Apotheke oder über das Internet besorgen, so enthalten diese einen Aufdruck mit dem Haltbarkeitsdatum. Dies ist lediglich eine Empfehlung des Herstellers. Wenn Sie die Medikamente aber schonend aufbewahren (siehe linke Seite), können Sie diese selbstverständlich auch länger verwenden.

Ich möchte mir eine homöopathische Hausapotheke zulegen. Welche Mittel sollten darin enthalten sein?

Dazu gibt es verschiedene Empfehlungen, je nachdem, ob Sie eine spezielle Reiseapotheke wünschen, eine Apotheke für Ihr Kind oder für die ganze Familie. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten oder nutzen Sie die Empfehlungen von Sven Sommer unter www.svensommer.com.

HOMÖOPATHIE

UNKOMPLIZIERT ANWENDBAR

11 homöopathische Topmittel haben sich zur Selbstbehandlung von Alltagsbeschwerden besonders bewährt.

IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Alles Wichtige zur Homöopathie und wie Sie diese **sanfte Heilmethode** am besten selbst anwenden können.
- Zu jeder der 11 gängigsten Beschwerden das bewährte **Hauptmittel plus drei ergänzende Helfermittel** zur Wahl.
- Einen Test, der Ihnen Ihre körperlichen Schwachstellen aufzeigt und dabei hilft, sich Ihre eigene **Mini-Apotheke** zusammenzustellen.

Aktualisierte Neuauflage



WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-3563-6



9 783833 835636



PEFC
PEFC/04-32-0928

€12,99 [D]

€13,40 [A]

www.gu.de

G|U