

# DIE HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

## 1. Einführung in die klassische Homöopathie

Vor 200 Jahren entdeckte der deutsche Arzt und Chemiker **Dr. Samuel Hahnemann** eine Heilmethode, die auf die „Lebenskraft“ des Menschen einwirkt und die Selbstheilungskräfte wiederherstellt. Die Grundlage seiner Lehre ist die **Ähnlichkeitsregel**:

### „Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“

Durch die Gabe eines Arzneistoffes aus dem tierischen, pflanzlichen oder mineralischen Bereich an einen Gesunden werden bestimmte Symptome erzeugt. Dies ist die sogenannte **Arzneimittelprüfung**. Hahnemann hatte durch Studien an sich selbst erkannt, dass eine Krankheit durch dasjenige Arzneimittel geheilt wird, welches am gesunden Menschen ein ähnliches Leiden hervorruft. Dieses **Similie - Prinzip: Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt** ist die Grundlage der homöopathischen Behandlung.

Als Beispiel möchte ich von Hahnemanns Versuch mit der **Chinarinde** erzählen. Er fand heraus, dass nach Einnahme der Chinarinde ein Wechselfieber entsteht, welches dem Malariafieber sehr ähnlich ist. Er hat dann viele Malariafälle erfolgreich damit geheilt.

**Krankheit** ist ein Ausdruck der Auseinandersetzung der Lebenskraft und des Abwehrsystems mit der gestörten Ordnung im Organismus. Krankheit ist ein Versuch des Körpers, aus eigener Kraft diese Ordnung wiederherzustellen, z.B. bei einem **Husten** versucht er, die Erreger nach außen zu befördern und durch vermehrte Schleimbildung zu vernichten. Bei gut funktionierenden **Selbstheilungskräften** reicht das aus, sind diese aber gestört oder blockiert, vermag das passende homöopathische Mittel durch Resonanz seiner Schwingung die Selbstheilung wieder in Gang zu bringen.

### Was sind Potenzen?

Ihre Wirksamkeit erhalten die homöopathischen Mittel durch ein besonders Verfahren, das **Potenzieren**. Dazu wird der Ausgangsstoff in Milchzucker verrieben und anschließend wird ein Teil dieser **Urtinktur** mit neun Teilen Alkohol versetzt und durch 10 Schüttelschläge vermischt. Es entsteht eine **D1**. Hiervon wieder ein Teil mit neun Teilen Alkohol verschüttelt ergibt dann die **D2**, usw., usw.

Nimmt man statt der 9 Teile 99 Teile Alkohol, entstehen die **C – Potenzen**.

Je höher die Potenz, desto weniger Urschubstanz ist noch vorhanden und desto größer ist die Wirkung! Also doch nur der Tropfen im Bodensee, wie die Kritiker der Homöopathie sagen? Die Erfahrungen der Homöopathie widerlegen dies eindeutig, erklären kann man das Phänomen folgendermaßen:

Durch das Potenzieren wird die Information des Mittels an die Trägersubstanz weitergegeben und bei jeder weiteren Potenzierung verstärkt. Die z. T. toxische Wirkung mancher Mittel verschwindet, gleichzeitig nimmt die Heilkraft zu.

Gibt es nun eine Resonanz dieser energetischen Schwingung des homöopathischen Mittels und der des Kranken, werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und der Patient wird gesund.

## 2. Die richtige Potenzwahl

Einsatz der Tief - Potenzen: D 3, D 6, D 12 oder C 12

Diese werden bei leichteren **körperlichen** Störungen eingesetzt, z.B. bei beginnender Erkältung, leichten Verletzungen, Magen-Darm Störungen u.s.w.  
Sie müssen meistens mehrmals wiederholt werden.

Einsatz der Hoch - Potenzen: C 30

Die C 30 wird ebenfalls bei leichten bis etwas schwereren Störungen genommen, gleichzeitig ist die C 30 die erste Hochpotenz, mit der eine chronische Behandlung begonnen werden kann. Das bedeutet, das sie auf alle 3 Ebenen wirkt - Körper, Geist und Seele.

### **Mittelwiederholung in akuten Fällen:**

Wir sprechen in der Homöopathie von der Arzneimittelgabe, diese **Gabe** besteht aus 3 Globuli oder 2-3 Tropfen des Mittels.

Eine Besonderheit ist das sogenannte **Verkleppern**:

Dabei werden 3 Glob. in einem Glas Leitungswasser gelöst und Schluckweise getrunken. Vor Einnahme eines jeden Schluckes muss das Wasser mit einem Plastiklöffel mehrmals umgerührt werden, um die Potenz etwas zu verändern.

### **In folgenden Fällen wird das Verkleppern eingesetzt:**

1. Man hat eine C 30 gegeben, aber die Wirkung ist nicht ganz ausreichend. Dann nimmt man noch 3 - 4 Schlucke über den Tag verteilt ein.
2. Man ist sich des Mittels nicht ganz sicher, hat aber nur eine C 30 zur Verfügung.  
Dann löst man nur auf und gibt keine Glob. pur, trinkt 1 Schluck und wartet auf Reaktionen.

**D - Potenzen:** Da diese öfter wiederholt werden müssen, beginnt man in weniger akuten Fällen mit einer Gabe 1 - 2 mal täglich und setzt dies bei einer eintretenden Besserung so bis zur Genesung fort.

**Ist nach einer 3 - maligen Wiederholung keine Besserung eingetreten, muss das Mittel gewechselt werden!!!!**

**C - Potenzen:** Die C 30 wird nur ein einziges Mal gegeben, dann muss abgewartet werden, ob eine Besserung eintritt. Wenn das der Fall ist, kann man weiter abwarten, sollte es dann wieder zu einer Verschlechterung kommen, wird die C 30 wiederholt. In weniger akuten Fällen reicht meist eine C 30 aus, aber in hochakuten Zuständen kann es auch vorkommen, das man eine C 30 mehrmals hintereinander geben muss, immer vorausgesetzt, das eine Besserung zu sehen ist, die dann nachlässt.

Es darf grundsätzlich auch nur so lange dasselbe Mittel wiederholt werden, wie sich das Symptomenbild nicht verändert hat! Ein Beispiel:

Ein Kind mit Ohrenschmerzen, welche plötzlich nach kaltem Wind aufgetreten sind, mit hohem Fieber ohne Schweiß hat Aconit C 30 bekommen. Das Fieber geht runter, bleibt aber bei 38,5 Grad, das Kind wird weinerlich, hat nun keinen Durst mehr, obwohl es vorher viel Kaltes getrunken hat, und klagt über ein Verstopfungsgefühl im rechten Ohr. Nachts sind die Schmerzen am schlimmsten, tagsüber geht es ihm an der frischen Luft besser.

Das Kind braucht nun Pulsatilla C 30, 1 Gabe, die wahrscheinlich wiederholt werden muss.

## **Verlaufsbeurteilung in akuten Fällen:**

**Generell :** Bei zunehmender Besserung werden die Abstände vergrößert

**Vorsicht:** Bei sehr kleinen Kindern, alten und schwachen Menschen, insgesamt sehr kranken Menschen ( geringe Lebenskraft ), Höchstens C 30 Potenzen!

### **Erstverschlimmerung:**

Die sogenannte Erstverschlimmerung kann auftreten, wenn das Mittel richtig gewählt ist, aber die Potenz etwas zu hoch ist. Dann schießt die Energie der Arznei etwas über das Ziel hinaus, die Symptome werden verstärkt. Das hält meist nicht lange vor und verschwindet von allein. Niemals in der Verschlimmerung das Mittel wiederholen, immer abwarten.

Tritt nach der Verschlimmerung keine Besserung ein, ist es wahrscheinlich keine Erstverschlimmerung, sondern eine Verschlechterung der Krankheit und das Mittel ist falsch gewählt.

### **Besserung:**

Als Besserung kann neben den sich bessernden Hauptbeschwerden auch folgendes gewertet werden:

Der Patient schläft tiefer und erholsam, wird insgesamt ruhiger, bekommt wieder Appetit. Ebenso wenn er sagt, er fühlt sich besser bei zunächst gleichbleibenden Symptomen.

### **Verschlimmerung und / oder neue Symptome**

Treten nach der Gabe neue Symptome auf ohne Verschlimmerung oder Verbesserung der bestehenden Symptome, macht der Patient eine Arzneimittelprüfung mit dem " fast richtigen " Mittel durch. Diese verschwinden von selbst wieder.

## Die akute Behandlung

### 1. Richtiges Einschätzen der Symptome:

Der wichtigste Aspekt bei der Behandlung akuter Krankheiten ist die Auslösung. Das heißt: Gibt es eine klare Ursache für die Entstehung des akuten Zustandes, z. B. kalter Wind bei Ohrenschmerzen, ein Sturz oder eine Prellung oder auch ein psychischer Schock?

Haben wir mit Sicherheit einen solchen Auslöser, kann das passende homöopathische Mittel gut gefunden werden, denn in der Hierarchie der Symptomenwertung steht die "Causa", die Auslösung ganz oben.

#### **Für die Praxis heißt das folgendes:**

Treten akute Symptome egal welcher Art ( Grippe, Halsschmerzen, Magen- Darmstörungen u.s.w. ) deutlich nach einem Wetterwechsel auf, kommen ganz bestimmte Mittel in Betracht:

#### **1. Dulcamara (Bittersüß)**

Wetterumschläge von Wärme zu Kälte im Sommer zu Herbst - die ersten kalten Sommerabende ! Erkältung durch Sitzen auf kalten Steinen.

#### **2. Rhus toxicodendron (Giftsumach)**

Feuchte Kälte, Wetterwechsel allgemein  
Durchnässung, Nasswerden nach Schwitzen  
Beschwerden durch Überanstrengung, Überheben

#### **3. Bryonia (Zaunrübe)**

Wetterwechsel von Kälte zu Wärme  
Kaltes Wasser oder kaltes Baden, Kalte Getränke nach Überhitzen  
Abkühlung nach Schwitzen

Nun folgt der **2. Schritt** auf dem Weg zum richtigen Mittel: Wir betrachten die restlichen Symptome des Patienten. Gibt es z. B. Gemütssymptome, die deutlich hervortreten?

Bei auftretender Ruhelosigkeit, einem ständigen Bewegungsdrang entscheiden wir uns für

#### **Rhus toxicodendron**

Ist der Patient eher schlechtgelaunt, reizbar und will seine Ruhe haben, geben wir

#### **Bryonia**

**Dulcamara** hat keine verwertbaren Gemütssymptome im Akutfall.

Im **3. Schritt** nehmen wir nun die lokalen, also die örtlichen Krankheitssymptome des Patienten und vergleichen sie mit den Mitteln, die in der engeren Wahl sind.

- |                      |   |
|----------------------|---|
| <b>1. Dulcamara:</b> | Erkältung mit dickem, gelbem Schleim, verstopfte Nase, schlechter < im Freien, besser > im warmen Zimmer  |
| <b>2. Rhus tox.</b>  | Fieberbläschen bei Erkältung an den Lippen, Schmerzen am ganzen Körper besser > durch fortgesetzte Bewegung, starkes Schwitzen, Kopfschmerzen.                                  |
| <b>3. Bryonia</b>    | Schmerzen werden schlechter< durch die geringste Bewegung<br>Kopfschmerzen besser > durch Druck des Kopfes<br>Trockenheit aller Schleimhäute<br>Trockener, schmerzhafter Husten |

Was ich mit diesem Beispiel deutlich machen möchte, ist, dass man auf der Suche nach dem ähnlichsten Mittel immer auf der Suche nach **besonderen, auffälligen** Symptomen sein muss. Damit sind Symptome gemeint, die nicht typischerweise zu einer Krankheit gehören. Wenn jemand an Grippe erkrankt, ist es völlig normal, dass er schlapp und müde dabei ist und ihm alles wehtut. Auch "normale" Husten- und Schnupfensymptome ohne Besonderheiten führen uns nicht zum Mittel. Dafür gibt es viel zu viele Mittel mit Erkältungssymptomen, die sich sehr ähnlich sind. Erst wenn der Patient z.B. sagt, **das ihm die Knochen schmerzten ,als seien sie gebrochen**, haben wir den entscheidenden Hinweis. Das zu wählende Mittel ist dann **Eupatorium**. Wenn wir dann noch ein oder zwei weitere, zu **Eupatorium** passende Symptome finden, können wir es geben, auch wenn nicht **alle** Symptome dazu passen.

Im **Organon**, dem von Hahnemann geschriebenen "Gesetzbuch", steht dieser wichtige homöopathische Grundsatz im § 153. Hahnemann spricht dort von **auffallenden, sonderlichen, ungewöhnlichen und eigenheitlichen Zeichen und Symptomen**.

Dieser Grundsatz ist ein entscheidender Unterschied zur Schulmedizin. Dort wird immer nur nach dem Namen der Krankheit gefragt, nicht nach den Umständen und besonderen Zeichen des Patienten.

**Es gibt noch eine wichtige Regel, die es bei der Einschätzung der Symptome zu beachten gibt:**

Bei der Behandlung akuter Krankheiten werden nur solche Symptome gewertet, die eine **tatsächliche Veränderung des normalen Zustandes** zeigen. Gemeint sind die körperlichen und geistigen Symptome, und alle Veränderungen der sogenannten "Modalitäten", d.h. Umstände, welche den Zustand verbessern oder verschlechtern.

So - nun erst mal genug trockene Theorie. Es empfiehlt sich, zu Beginn der Behandlung folgende Fragen zu klären:

1. Gibt es eine Causa, eine Auslösung der Situation?
2. Wie ist die Stimmung, gibt es deutlich veränderte seelische Symptome?
3. Ist der Patient warm oder kalt?
4. Wie ist der Schlaf?
5. Ist der Pat. ruhig oder ruhelos?
6. Gibt es irgendwo Schweiß?
7. Gibt es eine allgemeine Besserung oder Verschlechterung durch Bewegung, Ruhe, frische Luft, Wärme oder Druck?
8. Mundgeruch, Speichelfluss, Herpes oder Aphten ?
9. Wie sieht die Zunge aus?
10. Wie ist das Gesicht: blass, rot, fleckig, gedunsen, Ödeme irgendwo?
11. Zu welcher Tageszeit fühlt er sich besser oder schlechter?
12. Gibt es Veränderungen im Appetit oder Durst?

**Alle Symptome nur dann verwenden, wenn sie sich mit dem Auftreten der akuten Krankheit eingestellt haben !**

## Die homöopathische Hausapotheke

Um für möglichst viele " Fälle " homöopathisch gewappnet zu sein, empfiehlt es sich, eine Hausapotheke mit den wichtigsten Mitteln zur Hand zu haben. Gerade auch auf Reisen erweist sie sich als nützlich, da es manchmal schwierig sein kann, schnell ein homöopathisches Mittel zu bekommen.

Meiner Erfahrung nach ist **die Potenz C 30** für diese Zwecke ideal, es zeigt sich nach der Einnahme sehr schnell, ob das Mittel richtig gewählt ist, oft reicht eine einzige Gabe aus.

### Dosierung und Anwendung:

Nach Auswahl des Mittels bekommt der Patient **eine Gabe, d.h. 3 - 5- Globuli**.

Je nach Heftigkeit und Art der Beschwerden kann man innerhalb **von 1 - 6 Std** mit einer Reaktion rechnen. Die Regel ist, je stürmischer und plötzlicher die Beschwerde, desto schneller ist auch eine Besserung zu erwarten.

Wenn die Veränderung nur unzureichend oder unklar ist, wiederholt man das Mittel **noch einmal**, spätestens dann muss sich eine Besserung zeigen, **oder das Mittel ist falsch gewählt!!**

In letzterem Fall wird dann eine neues Mittel ausgesucht und anschließend sofort gegeben.

Kommt es nun zu einer deutlichen Besserung ohne wirkliche Ausheilung der Symptome, wiederholt man das Mittel, sobald wieder eine Verschlechterung oder ein Stillstand eintritt . Dabei muss darauf geachtet werden, ob sich die Symptomatik verändert hat, denn in diesem Fall wird ein neues Mittel mit den veränderten Symptomen gewählt.

### Generell:

Bei zunehmender Besserung werden die Abstände der Wiederholungen vergrößert. Je stärker die Besserung, desto größer die Abstände. Das Mittel wird solange wiederholt, bis der akute Prozess ganz ausgeheilt ist.

Für die Wiederholung löst man 3 Globuli in einem Glas Leitungswasser auf und gibt pro Wiederholung 1 Schluck daraus zu trinken, vorher rührt man mit einem Plastiklöffel mehrmals um.

### Liste:

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| 1. Aconit        | 17. Gelsemium       |
| 2. Apis          | 18. Hypericum       |
| 3. Arnika        | 19. Ipecacuanha     |
| 4. Arsenicum     | 20. Kalium bichrom. |
| 5. Belladonna    | 21. Lachesis        |
| 6. Bryonia       | 22. Ledum           |
| 7. Calendula     | 23. Mercurius       |
| 8. Camphora      | 24. Nux vomica      |
| 9. Cantharis     | 25. Phosphor        |
| 10. Carbo veg.   | 26. Pulsatilla      |
| 11. Chamomilla   | 27. Rhus tox.       |
| 12. Cocculus     | 28. Ruta            |
| 13. Colocynthis  | 29. Silicea         |
| 14. Drosera      | 30. Staphisagria    |
| 15. Dulcamara    | 31. Symphytum       |
| 16. Ferrum phos. | 32. Veratrum album  |

## **Die homöopathische Hausapotheke**

### **Liste der homöopathischen Mittel mit Kurzbeschreibung**

#### **1. Aconit**

plötzliches hohes Fieber ohne Schweiß, Erkältung, Schmerzen, Folgen von kaltem Wind, seelischem Schock, Herzrasen, Angst

#### **2. Apis**

Akute allergische Reaktion, Ödeme, Nesselausschlag, Insektenstiche; akute Entzündung, brennende Schmerzen, schlimmer durch Wärme

#### **3. Arnika**

Verletzungen: Prellung, Verstauchung, Zerrung, Blutergüsse, Gehirnerschütterung, Folgen von Unfällen. Berührungsempfindlich

#### **4. Arsenicum**

Lebensmittelvergiftung, Magen- Darm Infekt: Erbrechen und Durchfall mit großer Schwäche, Erschöpfung und Ruhelosigkeit. Brennende Schmerzen besser durch Wärme, großer Durst.

#### **5. Belladonna:**

Folgen von Nässe am Kopf. Plötzliches hohes Fieber mit Schweiß, durstlos, geräuschempfindlich. Heißer, roter Kopf und kalte Hände und Füße. Fieberkrampf, Sonnenstich

#### **6. Bryonia**

Sich langsam entwickelndes Erkältungsfieber, großer Durst. Trockene Schleimhäute. Stechende Schmerzen verschlimmern sich bei geringster Bewegung, will seine Ruhe!

#### **7. Calendula**

Wunddesinfektion (Urtinktur), Muskel- und Sehnenrisse

#### **8. Camphora**

Kreislaufkollaps ohne Schweiß mit eisiger Kälte. Angst zu sterben.

#### **9. Cantharis**

Verbrennungen, Sonnenbrand, Blasenentzündung. Stechende, brennende Schmerzen, ständiger Harndrang

#### **10. Carbo vegetabilis**

Herz-Kreislaufschwäche mit Atemnot. Schwäche nach Durchfall oder Überhitzung. Blässe, Kälte und Schweiß, Verlangen nach frischer Luft.

#### **11. Chamomilla**

Zahnungsbeschwerden, reizbar, unentschlossen, Schmerzüberempfindlich. Bauchkolik, Wärme bessert, Durchfall wie gehackter Spinat.

## **12. Cocculus**

Reise- und Seekrankheit, Schwindel schlimmer beim Aufrichten. Nach Schlafmangel, Nachtwachen

## **13. Colocynthis**

Folgen von Wut und Ärger: Koliken und Krämpfe besser durch Zusammenkrümmen, starken Druck und Wärme.

## **14. Drosera**

Husten sobald der Kopf das Kissen berührt. Ständiges Husten mit würgen und Erbrechen. Keuchhusten.

## **15. Dulcamara**

Folgen von Temperaturwechsel von warm zu kalt. Heiße Tage, kühle Nächte, Blasenentzündung nach Sitzen auf kalten Steinen.

## **16. Ferrum phosphoricum**

Anfangsstadium von Erkältungen oder Entzündungen. Mäßiges Fieber ohne besondere Symptome.

## **17. Gelsemium**

Erkältungen mit großer Müdigkeit und Schwäche, langsamer Beginn, Benommenheit, durstlos. Prüfungsangst mit Zittern und Durchfall.

## **18. Hypericum**

Nervenverletzung der Zähne, Fingerquetschung, Rückenmarksstauchung, Halswirbelschleudertrauma.

## **19. Ipecacuanha**

Erstickender Husten vor allem bei Kindern mit Würgen und Erbrechen. Rasselnder Schleim der nicht abgehustet werden kann, saubere Zunge.

## **20. Kalium bichromicum**

Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung mit zähem, klebrigem Sekret, Schmerzen direkt an der Nasenwurzel.

## **21. Lachesis**

Mandelentzündung, Halsschmerzen beim Leerschlucken, linksseitige Symptome, die nach rechts wechseln. Schlechter durch warme Getränke.

## **22. Ledum**

Insektenstiche und Tierbisse, Tetanusprophylaxe. Gelenkschmerzen, besser durch Kälte

## **23. Mercurius**

Halsentzündung, Mundfäule mit viel Speichelfluss und übelriechendem Atem. Viel Durst, empfindlich gegen Wärme und Kälte, viel Schweiß, Verschlechterung nachts. Fortgeschrittenes Krankheitsstadium.

## **24. Nux vomica**

Übelkeit und Erbrechen, krampfartige Schmerzen und Reizbarkeit nach übermäßigem Essen oder Alkoholgenuss. Beschwerden nach Narkose. Fließschnupfen tagsüber, nachts verstopfte Nase.

### **25. Phosphor**

Harter, trockener Husten schlimmer beim Reden, Wechsel von warm zu kalt und umgekehrt. Viel Durst auf kalte Getränke.

### **26. Pulsatilla**

Folgen von nassen Füßen und Durchnässung, Absonderungen mild, gelb, dickflüssig. Durstlos, Weinerlich, Verlangen nach frischer Luft. Husten, Ohrenscherzen schlechter durch warme Anwendungen.

### **27. Rhus toxicodendron**

Verletzung der Sehnen und Bänder, Zerrungen, Verstauchungen, besser durch fortgesetzte Bewegung. Ruhelosigkeit.

Erkältung nach Durchnässung, feuchter Kälte, Überanstrengung. Besser durch Wärme. Herpes, Nesselausschlag

### **28. Ruta**

Verletzung der Knochenhaut bei Brüchen, folgt auf Arnika  
Sehstörungen durch Überanstrengung der Augen.

### **29. Silicea**

Nagelbetteiterungen, Abszesse, Furunkel, wenn Eiter nicht abfließen kann. Fördert das Abstoßen von Fremdkörpern aus dem Gewebe.

### **30. Staphisagria**

Schnittverletzungen, auch nach OP. Blasenentzündungen mit brennen beim Wasserlassen. Folgen von unterdrücktem Zorn und Ärger.

### **31. Symphytum**

Schlecht heilende Knochenbrüche, Verletzungen von Sehnen, Bändern und Knochenhaut. Stumpfe Augenverletzungen (z.B. Schneeball )

### **32. Veratrum album**

Kreislaufkollaps, Reichliches Erbrechen und Durchfall, große Kälte, viel Durst auf kaltes Wasser, das sofort erbrochen wird. Verlangen nach Saurem.