

Michael Elies, Sabine Vollwerth, Annette Kerckhoff

Die Natur und Medizin- Hausapotheke

Inhalt

Vorwort	7
Der besondere Tipp von Frau Dr. Carstens	11
I. Grundausrüstung	12
Medizinprodukte	12
Schulmedizinische Präparate	14
II. Die wichtigsten Anwendungsgebiete von Kopf bis Fuß	16
Fieber/Infekte – allgemein	17
Schmerzen – allgemein	28
Nerven	29
Augen, Hals, Nasen und Ohren	20
Atemwege	21
Magen-Darm	22
Verletzungen/Unfälle/Operationen	23
Sonstige Anwendungen äußerlich	24
III. Unsere 30 Empfehlungen – Anwendungsgebiete und besondere Merkmale	26
Homöopathie – Einzelmittel	26
Aconitum D12	28
Belladonna D12	30
Okoubaka D3	32
Arnica D12	34

Homöopathie – Kombinationsmittel	36
metavirulent®	36
Spascupreel®	38
Traumeel®	40
Schüßler Salze	42
Schüßler Salz Nr. 3: Ferrum phosphoricum D12	44
Schüßler Salz Nr. 7: Magnesium phosphoricum D12	46
Anthroposophische Medizin	48
Bolus alba comp. Pulver	48
Gentiana Magen Globuli velati	50
Combudoron® Gel	52
Aconit Schmerzöl	54
Pflanzenheilkunde	56
Fencheltee	56
Schwedenbitter	58
Salviathymol® N	61
Cystus 052 Bio Halspastillen	62
isla® moos Pastillen	64
Bronchicum® Elixir	66
Iberogast®	68
Kamillosan® Konzentrat	70
Calendula-Essenz, Calendula-Salbe	73
Arnika-Essenz, Arnika-Wundtücher	76
Aromatherapie	78
Lavendelöl	81
Pfefferminzöl	84
Teebaumöl	88
Nelkenöl	90

Bach-Blüten	92
Rescue-Tropfen	92
Sonstiges	94
Heilerde	94
Retterspitz Äußerlich	98
Autoren	101

II. Die wichtigsten Anwendungsgebiete von Kopf bis Fuß

Auf den nächsten Seiten möchten wir Ihnen die wichtigsten Anwendungsgebiete der in diesem Ratgeber aufgeführten Arzneimittel vorstellen. Sie werden dabei feststellen, dass es manchmal zu einem Beschwerdebild verschiedene Mittel gibt. Dazu einige Hinweise:

- Wichtig ist zunächst die Unterscheidung „Innerlich – Äußerlich“. In der Tabelle sind stets zunächst die innerlichen, danach die äußerlichen Anwendungen aufgeführt.
- Innerlich einzunehmende Mittel eignen sich, wenn eine äußerliche Anwendung aufgrund der Umstände schwierig ist, ansonsten können innerliche und äußerliche Anwendungen gut kombiniert werden.
- Die Mittel mit den Potenzzeichen D3, D6 oder D12 weisen auf homöopathische Arzneimittel oder Schüßler Salze hin. Sie eignen sich besonders gut für unterwegs.
- Die pflanzlichen Arzneimittel stellen entweder Pastillen, Tinkturen (mit Alkohol als Lösungsmittel) zur innerlichen Einnahme, Öl oder Gel zur äußerlichen Anwendung dar. Tinkturen dürfen nicht eingenommen werden, wenn es Probleme im Bereich Leber/Galle gibt. Bei allen pflanzlichen Substanzen muss zudem auf mögliche Allergien geachtet werden, dies gilt in besonderem Maße für Kamille, Arnika und Ringelblume (Calendula).
- Die ätherischen Öle werden vorrangig äußerlich eingesetzt, bei der innerlichen Einnahme sollte äußerst vorsichtig vorgegangen werden. Keine Anwendung von Pfefferminzöl bei kleinen Kindern.
- Weitere Anwendungshinweise finden Sie bei den einzelnen Mitteln auf den jeweils angegebenen Seiten sowie zu Beginn der Kapitel.

Fieber/Infekte – allgemein

Merkmale	Mittel	Innerlich/ Äußerlich	Seitenzahl
Anfangsstadium, plötzlicher Fieberanstieg mit hohem Fieber, kalte Hände und Füße, Schüttelfrost	Aconitum D12	Innerlich	S.
Anfangsstadium, plötzlicher Fieberanstieg mit hohem Fieber, heißer, roter Kopf, kalte Füße	Belladonna D12	Innerlich	S.
Anfangsstadium, sich langsam entwickelnde Infekte, mäßig hohes Fieber	Schüßler Salz Nr. 3, Ferrum phos. D12	Innerlich	S.
Erkältungen, Grippale Infekte	metavirulent®	Innerlich	S.
Virale Infekte, Erkältungen, unterstützend bei Virusgrippe	Cystus 052 Bio Halspastillen	Innerlich/ lutschen	S.
Vergiftungserscheinungen nach Infektionskrankheiten, Tropenkrankheiten und Infekten	Okoubaka D3	Innerlich	S.
Bei Fieber unterstützend und erfrischend	Pfefferminzöl	Äußerlich (1-2 Tropfen für Waschungen); nicht zeitgleich mit homöopathischer Arzneieinnahme	S.

Nerven

Merkmale	Mittel	Innerlich/ Äußerlich	Seitenzahl
Schock	Aconitum D12	Innerlich	S.
Schock, Traumata, schlechte Nachrichten	Rescue-Tropfen Bach-Blüten	Innerlich	S.
Alpträume	Aconitum D12	Innerlich	S.
Lampenfieber und Prüfungsangst mit Schlaflosigkeit	Schüßler Salz Nr. 3 Ferrum phos. D12	Innerlich	S.
Lampenfieber mit Zittern	Schüßler Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D12	Innerlich	S.
Gürtelrose	Aconit Schmerzöl	Äußerlich	S.
Schlafstörungen	Lavendelöl	Äußerlich	S.
Konzentrationsstörungen	Pfefferminzöl	Äußerlich (Roll-on); nicht zeitgleich mit homöopäthischer Arzneieinnahme	S.

III. Unsere 30 Empfehlungen – Anwendungsgebiete und besondere Merkmale

Homöopathie – Einzelmittel

Homöopathische Einzelmittel bestehen aus potenzierten (speziell zubereiteten) Arzneistoffen und werden nach dem Ähnlichkeitsprinzip eingesetzt – die Auswahl erfolgt nach den Symptomen. Daher finden sich hier auch die auffälligen Krankheitszeichen.

Allgemeine Hinweise zur Anwendung der Einzelmittel:

- Im akuten Krankheitsfall werden sofort 5 Globuli oder 5 Tropfen oder 1 Tablette der ausgewählten Arznei direkt in den Mund genommen und eine Minute gelutscht.
- Die Mittel können in den Potenzen D3, D6, D12, C6 und C12 bis zu stündlich 5 Globuli bis Besserung bei akuten Beschwerden erforderlich sein. Dann Dosierung reduzieren.
- Es gibt oft keine Packungsbeilage.
- Zur Verstärkung der Behandlung bei akuten Beschwerden empfiehlt es sich, die Arznei zu „**verkleppern**“: 5 Globuli oder 5 Tropfen oder 1 Tablette werden in einem Glas mit Wasser aufgelöst, das Wasser wird mit einem Löffel mehrfach umgerührt, danach wird alle 30 Minuten ein Schluck Wasser eingenommen, insgesamt über 6 Stunden.
- Grundsätzlich sollten homöopathische Arzneien nur über einen **begrenzten Zeitraum** eingenommen werden und, je nach Krankheitsschwere oder Krankheitsintensität, inner-

halb von 2–48 Stunden zu einer deutlichen Besserung führen. Tritt die Besserung nicht ein, sollte ein Therapeut aufgesucht werden.

- Die homöopathischen Arzneien können mit anderen Therapien kombiniert werden, etwa mit schulmedizinischen Medikamenten oder Akupunktur. Eine Ausnahme ist die Anwendung intensiver ätherischer Öle (Pfefferminze, Kampfer etc.), diese können die Wirkung der homöopathischen Arzneien abschwächen/aufheben. Auf Kaffeegenuss und mentholhaltige Zahnpasta sollte während der Behandlung vorsichtshalber ebenfalls verzichtet werden, da sie manchmal die Arzneiwirkung verkürzen.
- Wird eine akute Erkrankung erfolgreich homöopathisch behandelt, sollte eine deutliche Besserung innerhalb von 2–48 Stunden auftreten. Eine anfängliche Verschlimmerung (Erstreaktion) kann auftreten, muss jedoch nicht vorhanden sein. In diesem Fall sollte mit dem Arzneimittel pausiert und ggf. ein Therapeut befragt werden. Gelegentlich verändern sich die Symptome im Verlauf der Erkrankung. Dann muss unter Umständen aufgrund der veränderten Symptome eine neue Arznei eingenommen werden, allerdings sollte hierzu ebenfalls ein Therapeut zu Rate gezogen werden.

2 Belladonna D12

Anwendungsgebiete

Innerlich:

- Grippale Infekte mit plötzlichem hohem Fieber, heißem, rotem Kopf und kalten Füßen, Blutandrang zum Kopf, Pochen. Trockener Mund und Rachen
- Mittelohrentzündung, plötzlich mit starken Schmerzen, Fieber, Rötung, Pochen
- Halsschmerzen, hochroter Rachen, geschwollene Mandeln, trockener Hals
- Akute Infektionen, wenn Blutfülle, Rötung und Pochen besteht, z.B. Furunkel oder Abszesse

Aber auch:

- Kopfschmerzen mit Blutfülle und Pochen. Verschlimmerung durch Berührung (Haare), Licht und Erschütterung
- Sonnenstich (Pochen, Blutandrang zum Kopf, Schwitzen)
- Sonnenbrand, Hitze und Rötung
- Akute Brustentzündung beim Stillen, starke Rötung, Hitze
- Akute Bindehautentzündung mit blutgefüllten Äderchen

Darreichungsform:

Globuli, Tabletten, Tropfen

Dosierung im akuten Fall: s. S. 26

Informationen zum Mittel:

Homöopathisches Einzelmittel

Kennzeichen:

- Wichtigstes Mittel für akute Entzündungen und Infektionen
- Plötzliches Auftreten aller Symptome
- Brennen, Hitze, Röte; trockene Schleimhäute
- Blutandrang zum Kopf; heißes, hochrotes Gesicht; klopfende Kopfschmerzen, weite Pupillen
- Benommenheit, Überempfindlichkeit gegenüber Licht, Geräuschen und Berührung
- Heftiges Herzklopfen
- Heiße, dampfende Schweiß an bedeckten Körperstellen
- Kein Durst
- Verschlimmerung durch Licht, Geräusche und Berührung
- Besserung durch Wärm und Ruhe
- Folge-/Wechselmittel mit Aconitum

Merke:

Aconitum: Fieberanstieg mit Schüttelfrost

Belladonna: Hohes Fieber, Schwitzen, Hände und Füße warm