

Dr. med. Michael Teut

# Homöopathische Hausapotheke

die 33 wichtigsten Arzneien - die 66 häufigsten Krankheiten

---

# INHALT

Einleitung	9
Homöopathie	9
Grenzen der Selbstmedikation	11
Die homöopathische Taschenapotheke	12
Die richtige Arznei finden	14
Dosierung	14
Die Wirkung der Arznei beurteilen	16
Die Arzneimittelbilder	16
Aconitum napellus (Sturmhut, Blauer Eisenhut)	16
Allium cepa (Küchenzwiebel)	17
Apis mellifica (Honigbiene)	18
Arnica montana (Bergwohlverleih)	18
Arsenicum album (Weißes Arsenik)	19
Belladonna (Atropa belladonna, Tollkirsche)	19
Bryonia alba (Zaunrübe)	20
Cantharis vesicatoria (Spanische Fliege)	22
Chamomilla (Matricaria chamomilla, Echte Kamille)	22
Cocculus indicus (Indische Kokkelskörner)	23
Coffea cruda (Coffea arabica, Mokka-Kaffeebohnen)	23

Colocynthis (Citrullus Colocynthis, Koloquinte)	23
Drosera rotundifolia (Sonnentau)	24
Eupatorium perfoliatum (Wasserhanf)	24
Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat)	24
Galphimia glauca	25
Gelsemium sempervirens (Gelber Jasmin)	25
Hepar sulfuris (Kalkschwefelleber)	26
Hypericum perforatum (Johanniskraut)	27
Ipecacuanha (Brechwurzel)	27
Lachesis mutus (Gift der Buschmeisterschlange)	28
Ledum palustre (Sumpfporst)	28
Magnesium phosphoricum (Magnesiumphosphat)	29
Mercurius solubilis (Quecksilber)	29
Nux vomica (Brechnuss)	30
Okoubaka aubrevillei	31
Phosphorus (Phosphor)	31
Phytolacca decandra (Kermesbeere)	32
Pulsatilla pratensis (Kuhsschelle)	32
Rhus toxicodendron (Giftsumach)	33
Staphisagria (Delphinium staphysagria, Stephanskraut)	34
Symphytum officinale (Beinwell)	34
Tabacum (Nicotiana tabacum, Tabak)	34
<b>Die Krankheiten</b>	<b>35</b>
Angst (akut)	35
Aphthen / Wundstellen im Mund	35
Augen	35
Bisswunden	36
Blähungskoliken	36

---

Blasenentzündung	37
Bluterguss	37
Blutungen	37
Bronchitis	37
Brustdrüsenentzündung	37
Dreimonatskoliken	38
Durchfall	38
Eiterungen	39
Entzündungen	40
Erbrechen und Übelkeit	40
Fieber	41
Gelenkbeschwerden	42
Gerstenkorn	43
Geschwüre	43
Grippaler Infekt	44
Halsschmerzen, Mandelentzündung	45
Heiserkeit	45
Herpes labialis (Lippenherpes)	46
Herpes zoster	46
Heuschnupfen	47
Husten (Bronchitis)	47
Impetigo	48
Insektenstiche	49
Keuchhusten	49
Knochenbrüche	49
Kopfschmerzen	50
Lebensmittelvergiftung	51
Magen-Darm-Infekte	51
Masern	51

Mittelohrentzündung	52
Mumps	52
Mundsoor	52
Muskelschmerzen	52
Nasenbluten	53
Ohrenschmerzen	53
Operationsfolgen	54
Pseudokrupp	54
Regelschmerzen	55
Reisekrankheit	55
Röteln	56
Rückenschmerzen	56
Scharlach	57
Schlafstörungen	57
Schleudertrauma	57
Schnupfen	57
Schock	58
Schreck	58
Sehnenscheidenentzündung	59
Sonnenbrand	59
Sonnenstich	59
Stillen	59
Tennisellenbogen	60
Übelkeit	60
Verbrennungen	60
Verstauchungen / Zerrungen	61
Verstopfung	61
Windeldermatitis	61
Windpocken	62

Wunden	62
Zahnen	63
Zahnschmerzen	64
<b>Literaturtipps</b>	<b>66</b>
<b>Der Autor</b>	<b>67</b>
<b>NATUR UND MEDIZIN E.V.</b>	<b>68</b>
<b>CARSTENS-STIFTUNG</b>	<b>69</b>

## Einleitung

Viele Alltagskrankungen können von Ihnen selbst mit homöopathischen Arzneimitteln behandelt werden. Homöopathische Selbstmedikation ist seit 200 Jahren ein fester Bestandteil der medizinischen Versorgung in Deutschland. In diesem Ratgeber lernen Sie die wichtigsten Arzneimittel einer homöopathischen Taschenapotheke für die häufigsten Beschwerden kennen und anwenden. Dabei werden die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung deutlich aufgezeigt. Der Autor ist homöopathischer Hausarzt und Facharzt für Allgemeinmedizin und arbeitet als Arzt und Wissenschaftler an der Hochschulambulanz für Naturheilkunde der Charité in Berlin.

## Homöopathie

Das Ziel einer homöopathischen Behandlung ist es, die Selbstheilungskräfte des Organismus anzuregen, so dass dieser Krankheiten und Beschwerden rasch zu heilen vermag.

Sie kann als eine „Reiz-Reaktions-Therapie“ beschrieben werden: Die homöopathische Therapie reizt den Organismus, als Antwort werden die Selbstheilungskräfte mobilisiert, im Idealfall erfolgt eine Heilung.

Im Gegensatz zur konventionellen Medizin steht in der Homöopathie das Heilprinzip der Ähnlichkeit („*similia similibus curentur*“) im Mittelpunkt. Dieses Prinzip war schon in der Antike, z.B. in der hippokratischen Medizin, bekannt. Es bedeutet, dass die Selbstheilung verstärkt werden kann, wenn ein der Krankheit ähnlicher, aber schwacher Reiz auf den Organismus einwirkt.

Will man zum Beispiel einen grippalen Infekt mit Fieber, Müdigkeit und Gliederschmerzen behandeln, so wird in der konventionellen Medizin ein wirksames linderndes Schmerzmittel eingesetzt, z.B. Paracetamol, das Schmerzwahrnehmung und Entzündungsreaktionen im Organismus blockiert.

In der Homöopathie wird der Organismus zu einer Selbstheilung stimuliert: Es wird eine Arznei gegeben, die bei Einnahme durch einen Gesunden grippeähnliche Symptome hervorruft, z.B. Eupatorium perfoliatum, der Wasserhanf. Nach der Einnahme kann es zu einer kurzfristigen Verschlimmerung der Symptome kommen. Diese Verschlimmerung wird Erstreaktion genannt. Danach kommt es bei richtiger Wahl der Arznei zu einer Anregung der Selbstheilung. Im Idealfall heilt die Erkrankung dann rasch und unkompliziert ab.

Um die Erstverschlimmerungen so milde wie möglich zu halten, werden die Arzneien einem speziellen Herstellungsverfahren unterzogen: Sie werden „potenziert“, das heißt, schrittweise verdünnt und verschüttelt.

Die Homöopathie wird seit über 200 Jahren angewendet. Mittlerweile liegen über 300 wissenschaftliche klinische Studien zur Homöopathie vor, die Mehrzahl dieser Studien zeigt eine klinische Wirksamkeit der Homöopathie auf. Insbesondere in Versorgungsforschungsstudien, so genannten Outcome-Studien, zeigt die Homöopathie im praktischen Alltag gute Effekte. Kritisiert wird die Homöopathie vor allem wegen der Anwendung hoch verdünnter Arzneimitteln, den so genannten Hochpotenzen. Während die Kritiker eine Wirksamkeit wegen der starken Verdünnungen für nicht plausibel erachten, sind Homöopathen von einer spezifischen Wirksamkeit der Hochpotenzen überzeugt. Mehr Informationen hierzu finden Sie auf dem Blog: [www.informationen-zur-homoeopathie.de](http://www.informationen-zur-homoeopathie.de).



In diesem Ratgeber werden vorwiegend Arzneimittel aus dem Niedrigpotenzbereich empfohlen, die noch pharmakologisch nachweisbare Wirkstoffe enthalten und sich aus homöopathischer Sicht gut zur Selbstmedikation eignen.

## Grenzen der Selbstmedikation

Bitte gehen Sie mit den Behandlungsvorschlägen genau und verantwortungsvoll um und beachten Sie die Grenzen der Selbstbehandlung: Suchen Sie bei eigener Unsicherheit, schwereren Erkrankungen, Verschlechterung des Krankheitszustandes oder fehlendem Ansprechen auf Ihre Behandlung oder generell bei Unsicherheit einen Arzt auf. Im Zweifelsfall ist es immer besser, einen Arzt aufzusuchen! Verstehen Sie diesen Ratgeber als ein homöopathisches Erst- und Selbsthilfekompendium, das weiterhilft, aber einen kompetenten Arzt nicht ersetzt.

Bevor Sie zur homöopathischen Hausapotheke greifen, sollten Sie kurz darüber nachdenken, ob es sich um eine Beschwerde handelt, die überhaupt medikamentös behandelt werden muss – denn viele Krankheiten heilen auch von selbst ab. Ein Grund zur Behandlung liegt dann vor, wenn die Beschwerden stärker sind oder der Krankheitsverlauf kompliziert oder langwierig ist. Durch die richtig gewählte homöopathische Arznei beschleunigen Sie den Heilungsprozess. Denken Sie auch darüber nach, ob es ggf. sinnvoller ist, gleich einen homöopathischen Arzt aufzusuchen.

Wenn Sie in diesem Ratgeber keine passende Arznei für Ihre Beschwerden finden, kann es sein, dass das passende Arzneimittel (die Homöopathie kennt über tausend!) nicht verzeichnet ist. Sie sollten sich dann an einen homöopathischen Arzt oder Heilpraktiker wenden.