



Ratgeber Selbsthilfe

Die Natur und Medizin- Hausapotheke

Michael Elies, Sabine Vollwerth, Annette Kerckhoff



Michael Elies, Sabine Vollwerth, Annette Kerckhoff

Die Natur und Medizin- Hausapotheke

Herausgeber

Natur und Medizin e.V.

Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Am Deimelsberg 36

45276 Essen

Telefon 0201 / 56305-70

Fax 0201 / 56305-60

www.naturundmedizin.de

info@naturundmedizin.de

© Natur und Medizin e.V. und die Autoren, Essen 2015

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Bildquellen: Sabine Bungert (Cover)

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH



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.

Augen, Hals, Nasen und Ohren

Merkmale	Mittel	Innerlich/ Äußerlich	Seitenzahl
Akute Bindehautreizung nach kaltem Wind	Aconitum D12	Innerlich	S.
Akute Bindehautentzündung mit blutgefüllten Äderchen	Belladonna D12	Innerlich	S.
Mittelohrentzündung, plötzlicher, starke Schmerzen, Fieber, Rötung, Pochen	Belladonna D12	Innerlich	S.
Zahnfleischentzündungen	Salviathymol® N, Kamillosan® Konzentrat	Innerlich	S.
Halsschmerzen, hochroter Rachen, geschwollene Mandeln, trockener Hals	Belladonna D12	Innerlich	S.
Halsentzündungen	Cystus 052 Bio Halspastillen	Innerlich	S.
Zur Unterstützung bei HNO-Erkrankungen	Okoubaka D3	Innerlich	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- / Wechsellmittel mit Aconitum

Merke:

Aconitum: Fieberanstieg mit Schüttelfrost

Belladonna: Hohes Fieber, Schwitzen, Hände und Füße warm

Homöopathie – Kombinationsmittel

Homöopathische Kombinationsmittel enthalten mehrere Einzelmittel. Damit ist die Wirkung nicht ganz so spezifisch, sie decken dafür jedoch ein breiteres Wirkungsspektrum ab.

5 metavirulent®

Hersteller: meta Fackler

Anwendungsgebiete

Innerlich:

- Erkältungen
- Grippale Infekte

Darreichungsform:

Tropfen

Dosierung im akuten Fall:

Soweit nicht anders verordnet, bei akuten Zuständen (bzw. den ersten Anzeichen einer Erkältung) über zwei Tage höchstens 12x täglich je 5–10 Tropfen einnehmen. Dabei belässt man die Tropfen einige Zeit im Mund, damit sie von der Mundschleimhaut aufgenommen werden können. Man kann metavirulent® aber auch zum Trinken in ein Glas mit Flüssigkeit tropfen. Bei Nachlassen der Beschwerden sollte die Dosis reduziert werden, bis die Erkältung abgeklungen ist.

Informationen zum Mittel:

Homöopathisches Kombinationsmittel

- Kombination von sieben Bestandteilen, sechs homöopathischen Einzelstoffen (Aconitum (Blauer Eisenhut), Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat), Gelsemium sempervirens (Gelber Jasmin), Veratrum album (Weißer Germer), Gentiana lutea (gelber Enzian), Acidum sarcolacticum (rechtsdrehende Milchsäure) und einer potenzierten Influenza-Nosode (Influenzinum-Nosode D30), d.h. dem Grippe-Erreger, der homöopathisch aufbereitet wurde.

Aromatherapie

Die Aromatherapie (griech. aroma – Gewürz) lässt sich als eine besondere Form der Pflanzenheilkunde bezeichnen, sie setzt unverfälschte ätherische Öle therapeutisch in Form von Bädern, Massagen, Wickeln und als Inhalationen ein, zudem als Zusatz zu Cremes, Lotionen, Shampoos, Duschgels, Gurgellösungen usw. Ätherische Öle stellen meist flüssige pflanzliche Inhaltsstoffgemische unterschiedlicher chemischer Zusammensetzung mit aromatischem Geruch dar, die im Gegensatz zu den fetten Ölen leicht flüchtig und für den Duft oder Geruch vieler Pflanzen verantwortlich sind. Ätherische Öle werden durch Wasserdampfdestillation, Auspressen oder Extraktion durch Lösungsmittel gewonnen. Sie wirken vor allem antiseptisch (entzündungswidrig), durchblutungsfördernd, hautreizend, auswurfördernd, harntreibend, verdauungsfördernd, zudem auf das zentrale Nervensystem, wobei je nach Öl eine entspannende oder anregende, krampflösende, kühlende oder erwärmende Wirkung im Vordergrund steht.

Zu den grundsätzlichen Eigenschaften von ätherischen Ölen zählt, dass sie fettlöslich sind. Im Körper ermöglicht diese Eigenschaft eine Passage durch die Schleimhäute des Darms in den gesamten Körper. Dies erklärt, dass ätherische Öle nicht nur innerlich eingenommen, sondern auch gerne für äußerliche Anwendungen wie Badezusätze, Einreibungen, Körperöle oder Inhalationen verwendet werden.

Da ätherische Öle chemisch unterschiedliche Stoffgemische darstellen, haben sie sehr verschiedene Wirkungen. Als gemeinsamer Nenner der unzähligen ätherischen Öle, die es gibt, lässt sich eine entzündungs- und keimmindernde, aber auch (in hoher Dosierung) eine haut- und schleimhautreizende Wirkung nennen.

Allgemeine Hinweise:

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass das Öl mit „100% reines ätherisches Öl“ gekennzeichnet ist, außerdem lateinisch-botanische-Bezeichnung der Herkunftspflanze, deutscher Name, Anbauweise (kBA = kontrolliert-biologischer Anbau, demeter – demeterzertifizierte Bioqualität, Ws: Wildsammlung, konv. = konventionell, rück – rückstandskontrolliert) aufgeführt werden.

Ätherische Öle müssen licht- und luftgeschützt aufbewahrt werden, außerdem bei gleichbleibender, mittlerer Raumtemperatur.

Sie sollten nicht lange dem Kontakt mit Sauerstoff ausgesetzt sein, d.h., die Fläschchen sollten nur für die Entnahme geöffnet und anschließend gleich wieder verschlossen werden.

Achtung:

Vorsicht bei der Einnahme von ätherischen Ölen: Es kann sehr leicht zu Überdosierungen kommen.

Hinweise zur Dosierung:

- In der Duftlampe werden ätherische Öle in etwas (entkalktes) Wasser gegeben. Die Anzahl der Tropfen richtet sich nach der Größe des Raumes. Übertreiben Sie es nicht! Am besten man fängt nur mit wenigen Tropfen an, der Raumduft sollte nicht zu intensiv sein.
- Mischungen für Körpereinreibungen werden unterschiedlich konzentriert.
- Mischungen verschiedener Öle werden in der Selbsthilfe als 1%ige Mischung zubereitet: das sind 20 Tropfen des ätherischen Öls auf 100 ml fettes Trägeröl (z.B. Sonnenblumenöl).

- Mischungen mit einem ätherischen Öl und fettem Trägeröl wie auch Mischungen für alte Menschen und Kinder werden als 0,5%-ige Mischung zubereitet: das sind 10 Tropfen des ätherischen Öls auf 100 ml fettes Trägeröl.
- Für eine Inhalation werden einige Tropfen ätherisches Öl in eine Schüssel heißes Wasser oder einen Inhalator gegeben. Verwendet man die Schüssel, werden die Stirn und die Schüssel (Haare bleiben draußen, Hände fixieren das Handtuch an den Schläfen) mit einem Handtuch abgedeckt und der Dampf für 5-10 Minuten eingeatmet. Danach das Gesicht abtrocknen, erstmal Kälte meiden.
- Für einen Badezusatz werden die ätherischen Öle in Sahne, fetter Milch oder 1 EL Honig verrührt, um sich im Wasser lösen zu können. Die Badedauer beträgt ca. 15 Minuten, dann nachruhen.

Quellenhinweis zu den vielfältigen Anwendungen der hier genannten Aromaölen: Werner, Braunschweig: Praxis Aromatherapie, Haug 2014

Lavendelöl

Hersteller: z.B. Primavera („Lavendel extra“ oder auch „Lavendel fein“).

Anwendungsgebiete

Äußerlich:

- Allgemeine Entspannung und Verbesserung des Wohlbefindens
- Förderung des Schlafes
- Nervös bedingter Husten
- Nervöse Unruhe
- Verspannungen
- Vegetative Gleichgewichtsstörungen

Aber auch:

- Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand
- Verletzungen
- Akute und chronische Schmerzen
- Herzbeschwerden ohne organische Ursache
- Erkältungen
- Bronchitis
- Ohrenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Nervenentzündungen
- Erhöhter Blutdruck
- Krampfadern
- Hämorrhoiden
- Lymphstau nach Brustamputation
- Nervöse Magenschmerzen
- Insektenabwehr

- Fußschweiß
- Narbenpflege
- Wundliegen
- Bestrahlungsprophylaxe und -nachsorge
- Künstlicher Darmausgang
- Gürtelrose
- Pilzkrankungen
- Menstruationsbeschwerden
- Schwangerschaftstreifen
- Pubertätskrisen
- Ängste

Darreichungsform:

Ätherisches Öl

Gibt es auch bereits verdünnt, z.B. als Lavendelöl 10% von Weleda.

Mittlerweile gibt es auch ein hochdosiertes Lavendelpräparat (Lasea®) zur innerlichen Anwendung zur Behandlung von depressiven Verstimmungen, Angststörungen und Gedankenkreisen.

Dosierung im akuten Fall:

Äußerliche Anwendung: Siehe Hinweise auf S. 79f. Im besten Fall wird das Trägeröl leicht erwärmt und dann das aromatisierte Öl verwendet, z.B. zu Brusteinreibungen bei Husten oder nervösen Beschwerden. Bei Schlafstörungen können neben der Brust auch gerne die Füße eingerieben werden.

Für eine **Auflage** bei festem Husten: 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl in 50 ml fettes Öl (z.B. Sonnenblumenöl) geben, auf Wickeltuch tröpfeln, in Butterbrotpapier einwickeln, zwischen zwei Wärmflaschen anwärmen. Bett vorbereiten (Außentuch ausbrei-

ten), Wickeltuch ohne Papier auf Brust auflegen, darauf ein Zwischentuch, mit Außentuch fixieren. Evtl. zusätzlich Wärmflasche. Für ein **Fußbad**: 1-2 Tropfen Lavendelöl in Sahne oder Honig emulgieren, in eine Fußwanne mit warmem Wasser geben. Bei kleinflächigen **Verbrennungen**: Unverdünnt auftragen.

Informationen zum Mittel:

Ätherisches Öl aus Lavendelblüten

Das ätherische Lavendelöl ist das wichtigste ätherische Öl überhaupt. Es hat ein besonders breites Wirkspektrum und eignet sich deshalb hervorragend für die Anwendung in der Selbsthilfe.

Das ätherische Öl des Lavendels wirkt entspannend, beruhigend und angstlösend. Gleichzeitig wird es als besonders ausgleichend beschrieben, hat also auch eine erfrischende Wirkung bei Müdigkeit und Erschöpfung. Grundsätzlich wird das Lavendelöl in der Fachliteratur als „ausgleichend“ und „harmonisierend“ beschrieben. Daneben wirkt es antibakteriell, antiviral, desinfizierend, antimykotisch, fiebersenkend, immunstimulierend, wundheilend, entzündungshemmend schmerzlindernd und krampflösend.

Das Lavendelöl 10% (Weleda) wird äußerlich eingesetzt.

Merke:

Lavendelöl kann auch sehr gut gemischt werden!

Die Natur und Medizin- Hausapotheke

In diesem Ratgeber finden Sie eine Auflistung von bewährten Arznei- und Heilmitteln aus Schulmedizin und Komplementärmedizin, zusammengestellt von einem Arzt, einer Apothekerin und einer Fachfrau für naturheilkundliche Selbsthilfe. Im Mittelpunkt stehen 30 Präparate – darunter Heilpflanzentees, pflanzliche und homöopathische Arzneimittel, Schüßler Salze und Aromaöle –, die sich sowohl in der langjährigen Geschichte von Natur und Medizin als auch in der Praxis der Autoren besonders bewährt haben. Das Besondere: Jedes Mittel wird einzeln in Anwendungsbereichen, Merkmalen und Akutdosierungen beschrieben. Bei der Mittelwahl helfen übersichtliche Tabellen zu akuten Beschwerden und Notfällen. Eine Grundausstattung an Medizinprodukten und schulmedizinischen Präparaten rundet die Auflistung ab.

Erfahren Sie, was in eine gut sortierte Hausapotheke gehört und wie vielseitig Sie die Mittel einsetzen können!



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de