

DER GROSSE GU RATGEBER

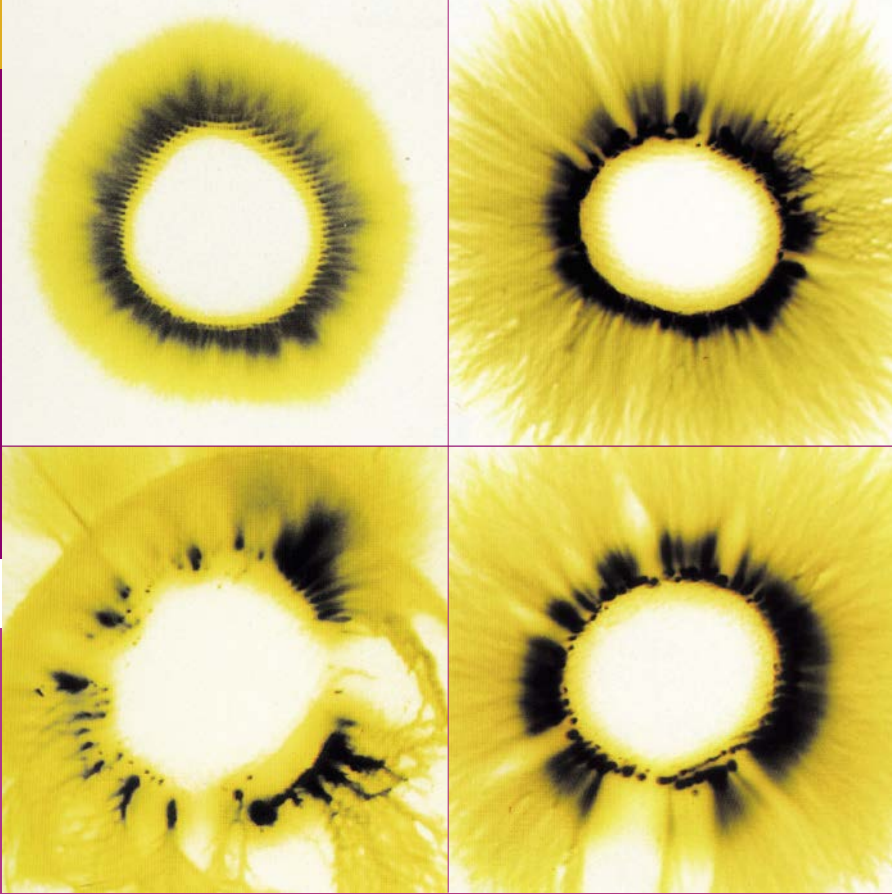
Homöopathie

WERNER STUMPF

Das
meistverkaufte
Homöopathie-
Buch



GU



Homöopathische Heilung sichtbar gemacht

- › Auf der vorderen Umschlagseite sehen Sie das bioenergetische Strahlungsfeld der Fingerkuppe eines gesunden Menschen.
- › **Oben:** das Strahlungsfeld eines Patienten jeweils links vor, rechts nach der Behandlung mit dem passenden Homöopathikum. Die Veränderung ist deutlich sichtbar: Einer schwachen, unausgeglichene Aura davor steht die wieder geschlossene, ausgeglichene danach gegenüber.
- › Das Plasmaprint-Verfahren wurde von Dipl.-Ing. Dieter Knapp, Institut für Radiästhesie und Biophysik, aus der Kirlian-Fotografie entwickelt.

MIT HOMÖOPATHIE BEHANDELN 8

Über Homöopathie	10
Das Ähnlichkeitsprinzip	10
So entsteht die homöopathische Arznei	11
So wirken homöopathische Arzneien	13
Behandlung beim Homöopathen	14
Konstitutionsbehandlung	16
Die Selbstbehandlung	17
Hilfen für die Mittelwahl	17
Wie Sie Fehler vermeiden können	20
So beurteilen Sie die Arzneiwirkung	21
Grenzen der Selbstbehandlung	23
Umgang mit Homöopathika	24
Die richtige Einnahme und Dosierung	24
Unverträglichkeiten	26
Haltbarkeit	27

SCHNELLE HILFE IN NOTFÄLLEN 28

Richtig handeln im Notfall	30
So gehen Sie bei der Behandlung vor	30
Die Notfall-Apotheke	31
Offene Wunden	32
Die Grundversorgung	33
Wunden aller Art	35
Entzündete Wunden, Blutvergiftung	39
Wundbrand	40
Probleme mit Narben	40
Nasenbluten	41
Schock, Kreislaufschwäche	42
Seelischer Schock, Unfallschock	42
Kreislaufschwäche und Ohnmacht	43
Verletzung an Auge und Ohr	45
Kopf und Wirbelsäule	49
Kopfverletzungen	49
Rückgratverletzungen, Rückenschmerzen	50
Beschwerden der Gliedmaßen	55
Quetschung an Fingern und Zehen	55
Gelenkprobleme	56
Beschwerden an Muskeln, Sehnen und Bändern	59
Knochenbrüche	61
Schmerzen durch Rheuma und Gicht	62

Prellungen, blaue Flecke	64
Bisse, Stiche, Allergien	67
Allergische Reaktionen	67
Bisswunden, Tierstiche, Tierkontakte	68
Hautreizung durch Pflanzen	74
Sonne, Hitze, Kälte	75
Sonnenbrand, Sonnenallergie, Sonnenstich	75
Hitzeunverträglichkeit	77
Frost und Unterkühlung	78
Verbrennung und Verbrühung	79
Erschöpfung	81
Körperliche Erschöpfung	81
Geistige Erschöpfung	83

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN 84

Erkältungen behandeln	86
Die passende Arznei	86
Was tun bei Fieber?	87
Fieberhafter Infekt und Grippe (Influenza)	89
Vorbeugung und beginnender Infekt	91
Plötzliches, hoch ansteigendes Fieber	93
Schmerzen in Muskeln und Gelenken	94
Andere Grippebeschwerden	97
Schnupfen	102
Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung	102
Allergischer Schnupfen (Heuschnupfen)	107
Halsbeschwerden	109
Halsschmerzen, Mandelentzündung (Angina)	111
Kehlkopfentzündung und Heiserkeit	114
Husten	117
Husten und Bronchitis	117
Pseudokrupp	122
Ohrenscherzen	125

KOPFSCHMERZEN	128
Akute Beschwerden	130
Durch Stress und Erschöpfung	131
Nervöse Gereiztheit	134
Bei Kindern und Jugendlichen	137
Andere alltägliche Kopfschmerzen	139

ZAHNBESCHWERDEN 142

Zahnschmerzen	144
Zahnbehandlung	146
Bei Angst vor der Behandlung und bei Beschwerden	146
Zahnfleischbluten	150
Amalgamausleitung	151

VERDAUUNGSSTÖRUNGEN 152

Verdauungsschwäche	154
Allgemeine Verdauungsschwäche	154
Sodbrennen	162
Blähungen	164
Übelkeit, Erbrechen, Durchfall	167
Übelkeit und Erbrechen	167
Magen-Darm-Infektion	169
Verdorbener Magen	170
Reisekrankheit	172
Durchfall	173
Weitere Beschwerden	176
Bauchkrämpfe	176
Gallenkolik	177
Verstopfung	179
Hämorrhoiden	180

HAUTERKRANKUNGEN 182

Alltagsbeschwerden	184
Lippenherpes	185
Aphthen	186
Warzen	187
Furunkel	189
Nesselsucht	190
Eiterflechte	192
Gürtelrose	193

SEELISCHE BESCHWERDEN 196

Akute Verstimmungen	198
Kummer und Erschöpfung	198
Nervosität und Reizbarkeit	203
Angst und Furcht	209
Schlafstörungen bei innerer Erregung	214

FRAUENBESCHWERDEN 218

Alltagsbeschwerden	220
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	220
Schmerzhafte Periode	224
Scheidenentzündung und Ausfluss	227
Blasenentzündung	229
Beschwerden in den Wechseljahren	231
Schwangerschaft und Stillzeit	235
Magen-Darm-Beschwerden	236
Krampfadern durch Schwangerschaft	238
Rund um die Entbindung	240
Stillprobleme	241

KINDERBESCHWERDEN 244

Säuglinge und Kleinkinder	246
Speien und Erbrechen	247
Bauchkrämpfe und Blähungskoliken	249
Durchfall	252
Verstopfung	254
Zahnungsbeschwerden	256
Mundschwämmchen (Soor)	259
Klassische Kinderkrankheiten	261
Impfungen	261
Masern	262
Röteln, Windpocken	265
Mumps (Ziegenpeter)	267
Scharlach	269
Pfeiffersches Drüsenfieber	270
Seelische Probleme	271
Nachtangst und Schlafstörungen	272
Heimweh	274
Eifersucht	276
Schulschwierigkeiten	277

DIE MITTEL VON A BIS Z 280

Steckbriefe der Arzneien	282
---	-----

ZUM NACHSCHLAGEN 312

Bücher & Adressen, die weiterhelfen	312
Die Hausapotheke	314
Beschwerden- und Sachregister	315



MIT HOMÖOPATHIE BEHANDELN

Über Homöopathie	10
Das Ähnlichkeitsprinzip	10
So entsteht die homöopathische Arznei	11
So wirken homöopathische Arzneien	13
Behandlung beim Homöopathen	14
Konstitutionsbehandlung	16
Die Selbstbehandlung	17
Hilfen für die Mittelwahl	17
Wie Sie Fehler vermeiden können	20
So beurteilen Sie die Arzneiwirkung	21
Grenzen der Selbstbehandlung	23
Umgang mit Homöopathika	24
Die richtige Einnahme	24
Die richtige Dosierung	24
Neben- und Wechselwirkungen	26
Haltbarkeit	27

sind (Seite 19), sodann die Potenz des Mittels, die genaue Dosierung und alles, was Sie außerdem für die Selbstbehandlung wissen müssen. Mit diesen Angaben haben Sie die größtmögliche Sicherheit bei der Selbstbehandlung.

› Im Kapitel »Schnelle Hilfe in Notfällen« führe ich Sie in einem vereinfachten Verfahren schnell zu bewährten Mitteln. Damit fällt Ungeübten der Einstieg in die homöopathische Selbstbehandlung besonders leicht.

› Bei Bedarf folgt nach den Dosierungsangaben eine Zusatzinformation. Hier erfahren Sie beispielsweise, welche Reihenfolge bei aufeinanderfolgenden Mitteln einzuhalten ist oder welches Mittel am häufigsten zutrifft.

Durch Vergleich zum Mittel

Sie können von einer Arznei nur dann Heilung erwarten, wenn Ihr Beschwerdebild dem Symptomenbild des Mittels entspricht.

Sollten mehrere Arzneien zu Ihren Beschwerden passen, müssen Sie sich für die ähnlichste Arznei

BITTE BEACHTEN !

Auch wenn es Ihnen einmal schwerfällt, sich zwischen mehreren Arzneien zu entscheiden: Nehmen Sie niemals gleichzeitig mehrere Mittel ein, wenn dies nicht ausdrücklich empfohlen wird!

entscheiden. Dazu werden die Symptome auf eine bedeutsame (= hochwertige, Seite 19) Ähnlichkeit mit Ihren Beschwerden überprüft.

Bleibt die gewählte Arznei dann ohne Wirkung, nehmen Sie die zweitähnlichste. In manchen Fällen gibt Ihnen die Zusatzinformation hierzu eine Empfehlung.

Es kann auch vorkommen, dass keines der Symptomenbilder Ihrem Beschwerdebild ähnlich ist, da für diesen Ratgeber eine Auswahl aus einer großen Zahl möglicher Arzneien getroffen wurde. In diesem Fall verzichten Sie bitte auf die homöopathische Selbstbehandlung und wenden sich an Ihren Arzt oder Homöopathen.

Die ähnlichste Arznei wählen

Für die Wahl des passenden Mittels müssen Sie meist mehrere Symptomenbilder miteinander vergleichen. Jedes Symptomenbild ist eine Zusammenfassung der wichtigsten Beschwerden, die mit einem Mittel behandelt werden können. Hier finden Sie körperliche Symptome ebenso wie Befindlichkeitsstörungen, die durch verändertes Allgemeinbefinden (Mir ist kalt, ich habe Durst) oder seelisches Befinden (Ich bin unruhig, ich bin reizbar) zum Ausdruck kommen. Obwohl man bei Krankheitssymptomen üblicherweise erst einmal an Missempfindungen denkt (der Kopf schmerzt, die Nase ist verstopft, der Hals ist geschwollen), so spielen diese Symptome in der Homöopathie oft eine untergeordnete Rolle. Allerdings ist nicht jede Ihrer Beschwerden für die Arzneiwahl von gleich großer Bedeutung. Die nötige Sicherheit im Erkennen

MITTELWAHL – SCHRITT FÜR SCHRITT

- › Suchen Sie im Register Ihren Beschwerden-Schwerpunkt und die passende Seite.
 - › Lesen Sie die medizinischen Informationen zu Ihren Beschwerden.
 - › Vergleichen Sie in »Der schnelle Weg zum Mittel« die Leitsymptome der Mittel (siehe dazu auch Umschlagklappe vorn). Trifft eines genau auf Ihre Beschwerden zu, vergleichen Sie weitere Beschwerden im Symptomenbild (siehe Ähnlichkeitswert, Seite 19). Wählen Sie die Arznei, die Ihrem Beschwerdebild entspricht.
 - › Entspricht das Symptomenbild des Mittels Ihrem Beschwerdebild nicht, informieren Sie sich in den anderen Symptomenbildern, bis Sie zur größtmöglichen Ähnlichkeit mit Ihrem Beschwerdebild finden.
-

Symptomenbild des Mittels Belladonna

Leitsymptom,
höchster
Ähnlichkeitswert

Ihr Körper glüht, das Gesicht ist stark gerötet

DAS MUSS ZUTREFFEN: Das Fieber tritt mittags, nachmittags oder abends plötzlich und heftig auf, meist steigt es binnen kurzer Zeit hoch an; Ihr Gesicht ist heiß und gerötet, Hände und Füße sind kalt; Sie sind benommen oder erregt; im Fieberdelirium reden Kinder wirres Zeug, schlagen, treten, stoßen unruhig mit den Füßen oder schneiden Grimassen.

HÄUFIG TRIFFT ZU: Sie haben eher keinen Durst, verlangen zwar nach Wasser, trinken dann aber kaum; Sie reagieren empfindlich auf helles Licht, Berührung und Geräusche und wollen zugedeckt sein.

DAS KANN SEIN: Sie haben eine trockene Nase, klopfende oder hämmernde Kopfschmerzen und niesen heftig.

■ **Belladonna D12:** 3-mal halbstündlich 5 Globuli, dann 2-mal stündlich; bei Bedarf weiter in größer werdenden Abständen bis zum vollständigen Abklingen der Beschwerden.

Mittel und
Dosierung

◀ Sehr hoher
Ähnlichkeitswert

◀ Mittlerer
Ähnlichkeitswert

◀ Geringster
Ähnlichkeitswert;
diese Symptome
berechtigten allein nicht
zur Wahl des Mittels

»hochwertiger« Symptome gibt Ihnen der Aufbau der Symptomenbilder mit seiner Kategorisierung der Beschwerden.

Beispiel für die Mittelwahl

An einem Beispiel aus dem Kapitel »Erkältungskrankheiten« möchte ich Ihnen erläutern, wie mit den Symptomenbildern und der Gewichtung einzelner Beschwerden umzugehen ist. Auf der Kapitelaufmacherseite 85 finden Sie die Hauptbeschwerden wie Fieberhafter Infekt oder Husten mit Seitenverweisen. Unter »Erkältungen behandeln« und in jedem Unterkapitel lesen Sie bitte zuerst die wichtigen allgemeinen Informationen zur Behandlung. Dann suchen Sie Ihr

Thema, zum Beispiel »Plötzliches, hoch ansteigendes Fieber«. Dort finden Sie unter »Der schnelle Weg zum Mittel« verschiedene Leitsymptome. Wenn eines davon Ihrem Beschwerdebild ähnlich ist, führt Sie ein Seitenverweis weiter zum Symptomenbild des Mittels.

Das Leitsymptom als Überschrift

Das Leitsymptom ist ein herausragendes Symptom mit höchstem »Ähnlichkeitswert«.

Beispiel: »Ihr Körper glüht, das Gesicht ist stark gerötet«

Bewertung: Stimmt diese Kombination aus zwei Symptomen mit Ihrem Befinden überein, so kann sie zur Arzneiwahl berechtigen. Es handelt

Schnupfen

Niesen, verstopfte Nase, vermehrter Nasenschleim bis hin zum Naselaufen sowie ein leichtes Krankheitsgefühl sind die wesentlichen Symptome eines einfachen Schnupfens. Er tritt hauptsächlich im Winter oder in der Übergangszeit auf. Die Nasenschleimhäute sind dann besonders empfänglich für die vermehrt auftretenden Schnupfenviren.

So ein **einfacher Schnupfen** kann sich hartnäckig über mehrere Wochen hinziehen. Nicht selten entwickelt er sich zu einer **Nasennebenhöhlenentzündung** mit Völlegefühl und Schmerz in den Kiefer- oder Stirnhöhlen, es kommt zu Augendruck und Kopfschmerzen.

Ein Schnupfen ohne allgemeine Erkältungssymptome (Seite 89) kann als **allergischer Schnupfen** (**Heuschnupfen**, Seite 107) auch eine Allergie, etwa auf Hausstaub oder Blütenpollen, zur Ursache haben. Es kommt zu geschwellenen, geröteten, manchmal tränenden Augen, häufigem Niesen und mitunter zu Jucken am Gaumen.

Allgemeines zur Selbstbehandlung

› Die Behandlung des **einfachen Schnupfens** richtet sich danach, wie sich Allgemein- oder seelisches Befinden zur Zeit des Schnupfens verändert haben, sowie nach den sehr speziellen Beschwerden im Nasenbereich. Falls Sie hier nicht fündig werden, sehen Sie bitte auch unter »Fieberhafter Infekt und Grippe« nach (Seite 89).

Wenn Sie bei einfachem Schnupfen die richtige Arznei wählen, werden die Symptome deutlich gemildert, der Krankheitsverlauf verkürzt sich, und das allgemeine Krankheitsgefühl wird gebessert. Wird die passende Arznei in den ersten Stunden der Erkrankung gegeben, lässt sich der Schnupfen sogar noch abwenden.

› Die Behandlung einer **Nasennebenhöhlenentzündung** oder eines **allergischen Schnupfens** gelingt wesentlich besser mit dem Konstitutionsmittel (Seite 16) als mit einer Schnupfenarznei. Diese wirken nur symptomatisch, lindern also lediglich die Symptome. Für die Heilung allergischer und chronischer Beschwerden ist eine Konstitutionsbehandlung unabdingbar.

Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung

Hier erscheinen die Beschwerden oft sehr eindeutig. Für eine sichere Mittelwahl reicht es jedoch nicht, wenn nur die in den Überschriften

BITTE BEACHTEN !

- › Sie können **herkömmliche Nasentropfen durch Nasensprays aus Meerwasser ersetzen oder Kopfdampfbäder mit Zusatz von Kamille und Salz machen; dies dürfte jedoch bei passender Arznei bald überflüssig sein.**
 - › **Verwenden Sie keine Inhalationen oder Einreibungen mit Menthol, Eukalyptus, Kampfer, Pfefferminzöl oder Teebaumöl, weil dadurch die Wirkung homöopathischer Arzneien herabgesetzt werden kann.**
-

benannten Leitsymptome auf Sie zutreffen. Je genauer das Mittel passt (Seite 18), desto sicherer ist die Mittelwahl.

Symptome und Mittel

Wählen Sie den Beschwerden entsprechend eines der folgenden Mittel aus.

Der schnelle Weg zum Mittel

Heiße, trockene und verstopfte Nase Seite 103

- Aconitum D12

Scharfes Brennen oder wundes Gefühl in der Nase Seite 104

- Arsenicum album D12

Ihre Nase ist vom ständigen Zupfen und Bohren empfindlich und wund Seite 104

- Arum triphyllum D12

Heißes Pochen in der Nase Seite 104

- Belladonna D12

Trockene Schleimhäute und Stechen in der Nase Seite 104

- Bryonia D12

Brennendes Nasensekret mit mildem Tränenfluss Seite 104

- Allium cepa D12

Heftiger Druck an der Nasenwurzel Seite 105

- Cinnabaris D12

Verstopfte Nase bei jedem feuchten Wetter Seite 105

- Dulcamara D12

Milder Nasenschleim, wund machender Tränenfluss Seite 105

- Euphrasia D12

Heiße, trockene und verstopfte Nase

HÄUFIG TRIFFT ZU: Brennen und Prickeln in der Nase; häufiges Niesen; die Beschwerden treten nach Abkühlung auf (wenn Sie verschwitzt waren), nach Kälte und durch trockene Winde; Sie fühlen sich unruhig.

Große Mengen von dickem gelbem Schleim Seite 105

- Hydrastis D12

Zäher, fadenziehender Schleim Seite 105

- Kalium bichromicum D12

Häufiges Niesen; die Nase juckt, ist trocken und verstopft Seite 106

- Luffa operculata D12

Rote und wunde Nase; schleimige und eitrige Absonderungen Seite 106

- Mercurius solubilis D12

Wässriges Sekret, Geruchs- und Geschmacksverlust Seite 106

- Natrium chloratum D12

Die Nase ist nachts trocken und verstopft Seite 106

- Nux vomica D12

Sie sind überempfindlich und jammerig; die Beschwerden wechseln ständig Seite 107

- Pulsatilla D12

Anhaltender Schnupfen und starkes Frösteln Seite 107

- Silicea D12

Druck und Völle an der Nasenwurzel; der Schnupfen setzt sich sofort in der Stirnhöhle fest Seite 107

- Sticta D12

DAS KANN SEIN: Schmerz an der Nasenwurzel; Lichtempfindlichkeit; Kopfschmerzen.

■ **Aconitum D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Das Mittel kann, früh eingenommen, die Erkältung noch abwenden; wenn dies nicht gelingt, wird wegen der sich verändernden Beschwerden bald schon ein anderes Mittel folgen müssen.

Scharfes Brennen oder wundes Gefühl in der Nase

DAS MUSS ZUTREFFEN: Sie sind sehr verfroren, erschöpft und dennoch ruhelos; Sie sind etwas misstrauisch, kritisieren an allem herum und sind ängstlich um Ihre Gesundheit besorgt.

HÄUFIG TRIFFT ZU: Wärme in jeglicher Form, auch heiße Speisen und Getränke sind Ihnen sehr angenehm; wässriger, wund machender Nasenschleim.

DAS KANN SEIN: Fließschnupfen mit häufigem Niesen; Augenbindehautentzündung; brennender, wund machender Tränenfluss; Verstopfungsgefühl mit Atemnot.

■ **Arsenicum album D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Ihre Nase ist vom ständigen Zupfen und Bohren empfindlich und wund

DAS MUSS ZUTREFFEN: Sie bohren und zupfen in der Nase, bis es blutet; Sie haben Risse an Lippen und Mundwinkeln, vermehrten Speichelfluss und schlechten Mundgeruch; Sie sind eigensinnig und reizbar.

HÄUFIG TRIFFT ZU: Sie sind benommen und schläfrig; das scharfe Sekret macht die Nasenlöcher wund; Nasenschleim oder Verstopfung vermehrt linksseitig; der Mund brennt oder schmerzt wie wund.

■ **Arum triphyllum D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Heißes Pochen in der Nase

HÄUFIG TRIFFT ZU: Das Blut steigt in den Kopf, führt zu Völle, Hitze, Benommenheit, Pulsieren und Druck im Kopf; trockener Mund, aber wenig Durst; Beschwerden kommen von Zugluft, kaltem Wind oder Nasswerden am Kopf.

DAS KANN SEIN: Sie haben eine trockene, verstopfte Nase mit roter Nasenspitze und eine weiße Zunge mit roten Papillen; dumpfer oder pulsierender Stirnkopfschmerz; Bindehautentzündung; trockener Rachen.

■ **Belladonna D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Trockene Schleimhäute und Stechen in der Nase

DAS MUSS ZUTREFFEN: Sie haben großen Durst, alle Schleimhäute sind sehr trocken; Sie sind mürrisch, reizbar und wollen Ihre Ruhe.

HÄUFIG TRIFFT ZU: Brennen und Hitze in der Nase; Sie haben aufgesprungene Lippen und einen harten, trockenen Husten; die Stirn fühlt sich voll an, der Kopf zum Bersten; Ärger, Kränkung und Zorn können Ihr Abwehrsystem geschwächt haben.

■ **Bryonia D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Brennendes Nasensekret mit mildem Tränenfluss

DAS MUSS ZUTREFFEN: Die Nase läuft; rote Nasenlöcher, rote Oberlippe, häufiges Niesen; besser geht es an der frischen Luft, schlechter im

warmen Zimmer und am Abend; Sie fühlen sich benommen, schläfrig und lethargisch.

HÄUFIG TRIFFT ZU: Ihre Kopfschmerzen sind besser an der frischen Luft.

DAS KANN SEIN: Die Erkältung erstreckt sich bis zu den Ohren, zum Hals und in die Bronchien; heftige Schmerzen am Kehlkopf beim Husten; Sie haben einen rasselnden Husten mit viel Schleim oder anhaltenden, trockenen Kitzelhusten und sind heiser.

■ **Allium cepa D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Heftiger Druck an der Nasenwurzel

DAS MUSS ZUTREFFEN: Nasennebenhöhlenentzündung mit deutlichem Druck an der Nasenwurzel; Sie sind sehr verfroren, es geht Ihnen jedoch besser an der frischen Luft; Sie fühlen sich träge, schwach und müde.

HÄUFIG TRIFFT ZU: Der Schmerz wird schlimmer durch den Druck der Brille auf den Nasenrücken; ein zähes Sekret fließt in den Rachen.

DAS KANN SEIN: Sie haben Schmerzen um die Augen und in der Stirn, die durch Druck besser werden; das Blut drängt zum Kopf; heißes, leicht geschwollenes Gesicht, vor allem um die Augen.

■ **Cinnabaris D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Verstopfte Nase bei jedem feuchten Wetter

DAS MUSS ZUTREFFEN: Sie reagieren auf jedes feuchtkalte Wetter mit vielen Beschwerden, vor allem Erkältungen und Blasenentzündung; Sie sind willensstark und besitzergreifend.

HÄUFIG TRIFFT ZU: Trockene, verstopfte Nase oder dickschleimige Absonderungen; in einem warmen Zimmer geht es Ihnen besser; Sie be-

kommen bei jedem feuchtkalten Wetter Augen- oder Mandelentzündung, Ohren- oder Halsschmerzen oder eine asthmatische Atmung.

■ **Dulcamara D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Milder Nasenschleim, wundmachender Tränenfluss

HÄUFIG TRIFFT ZU: Sie haben reichlichen milden Fließschnupfen, lichtempfindliche Augen und Augenbrennen; Sie müssen häufig blinzeln, Ihre Augen tränen anhaltend, und die Lider sind entzündet; Ihre Beschwerden bessern sich an der frischen Luft; der Schnupfen erstreckt sich zum Kehlkopf und verursacht dort einen quälenden Hustenreiz.

■ **Euphrasia D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Große Mengen von dickem gelbem Schleim

HÄUFIG TRIFFT ZU: Sie haben Nasenschmerzen, wenn Sie kalte Luft atmen; die Nase verstopft im warmen Zimmer; viel eitrigem Schleim läuft den Rachen hinunter; Sie sind gerne warm eingehüllt; der Schnupfen entwickelt sich zu einer Nasennebenhöhlenentzündung.

DAS KANN SEIN: Gefühl der Völle oder Druck im Kopf, vor allem über dem linken Auge; es kann zu einer eitrigem Augenentzündung kommen.

■ **Hydrastis D12:** 3-mal stündlich 5 Globuli, dann 3-mal alle 3 Stunden; je nach Bedarf weiter mit täglich 2- bis 4-mal bis zum Abklingen der Beschwerden.

Zäher, fadenziehender Schleim

HÄUFIG TRIFFT ZU: Anfangs haben Sie ein trockenes Gefühl in der vollen Nase; es pulsiert an der

Steckbriefe der Arzneien

Hier finden Sie die Kurzbeschreibungen aller im Buch erwähnten Homöopathika. Die komprimierte Darstellung ist modellhaft, hebt das Charakteristische einer Arznei heraus und zeigt wichtige Anwendungsmöglichkeiten auf. Die unterschiedliche Länge der Arzneibeschreibungen entspricht dem mehr oder weniger umfassenden Wirkungsspektrum.

► So sind die **Beschreibungen** strukturiert:

Im *Kursivdruck* vorangestellt sind die Hauptanwendungsbereiche sowie eine besonders bezeichnende Symptomatik.

Dann folgen die für die Arzneiwahl unverzichtbaren Leitsymptome, die ihrerseits, wann immer möglich, nach Themenbereichen gegliedert wurden. Unter »Gemüt« finden Sie die seelischen und intellektuellen Eigentümlichkeiten eines Kranken, der dieses Mittel braucht.

Die besonderen Ursachen des Krankwerdens finden Sie unter »Auslöser«.

Die »Verschlimmerung« und »Besserung« von Beschwerden sind besonders zu beachten, da diese Eigenheiten helfen können, eine bestimmte Arznei von anderen, ebenfalls in die engere Wahl gezogenen Mitteln zu unterscheiden.

► Die **Arzneinamen** entsprechen der gängigen Nomenklatur für die Bestellung in der Apotheke. Wo sie nicht mit den Arzneinamen in den homöopathischen Arzneimittellehren übereinstimmen, wurde die abweichende lateinische Bezeichnung ergänzt. Mittel, die nur aus dem Ausland zu beziehen sind, haben einen Verweis.

► Wenn Sie ein Mittel unter dem Ihnen bekannten Namen hier nicht gleich finden, suchen Sie es bitte auch über das Register (ab Seite 315).

► Der **Nutzen**: Dieser Ratgeber ist so konzipiert, dass alle wichtigen Informationen für die Arz-

neiwahl im jeweiligen Behandlungskapitel gefunden werden. Dennoch kann ein Blick auf die folgenden Kurzcharakteristika hilfreich für die Arzneiwahl sein, weil Ihnen hier der Gesamteindruck der Arzneiwirkung vermittelt wird und so ein genauere Vergleich mit anderen, auch infrage kommenden Mitteln möglich ist.

Acidum hydrochloricum, Muriaticum acidum | Salzsäure

Besonders geeignet bei Aphthen und Mundschleimhautentzündung, verbunden mit auffallender Müdigkeit und Erschöpfung.

Die Lippen sind wund, eingerissen und krustig. Mund und Hals sind sehr trocken. Abneigung gegen Fleisch. Unfreiwilliger Stuhl bei Blähungsabgang. Sehr wund Hämorrhoiden. Dem Betroffenen kann sehr heiß sein, und er mag nicht zugedeckt sein.

GEMÜT: Ruhelos und erregbar, wird aber schnell schlapp. Traurig und in sich gekehrt; leidet still vor sich hin.

VERSCHLIMMERUNG durch Berührung und bei nassem Wetter.

Acidum hydrofluoricum, Fluoricum acidum | Fluorwasserstoffsäure

Besonders geeignet bei schwach entwickeltem Bindegewebe, Bänderschwäche, Knochenentzündung,

Gefäßverengung, Krampfadern und Schilddrüsenstörung. Hitzig, überaktiv, wird nie müde.

Blass, eingefallen, elendes Aussehen.

VERSCHLIMMERUNG durch Hitze und nachts.

BESSERUNG durch kaltes Waschen, bei Kälte und Bewegung.

Acidum nitricum, Nitricum acidum | Salpetersäure

Besonders geeignet bei Geschwüren, Rissen und Ekzemen an den Körperöffnungen, bei Magengeschwüren und Darmkatarrhen; stechende, splitterartige Schmerzen oder geschwürartige Schmerzen herrschen vor.

Rote geschwollene Körperöffnungen. Lippen rau und aufgesprungen oder krustig in den Winkeln. Scharfe Absonderungen. Kränkliches Gesicht. Schmerzhaftes Hämorrhoiden. Sehr verfroren.

GEMÜT: Äußerst empfindlicher Mensch. Reizbar, abweisend und unzufrieden. Große Angst um die Gesundheit und vor dem Tod.

VERSCHLIMMERUNG durch geringste Anlässe, besonders durch Berührung, Bewegung, Kälte, feuchtkalte Luft und nachts.

Acidum phosphoricum, Phosphoricum acidum | Phosphorsäure

Besonders geeignet bei körperlichen und seelischen Erschöpfungszuständen.

Schwach, entkräftet und langsam; stumpfe, eingesunkene Augen mit blauen Ringen. Rücken- und Gliederschwäche. Sexuelle Schwäche.

GEMÜT: Alles ist egal, mag seine Ruhe, liegt viel herum, kann nur langsam verstehen, kann seine Gedanken nicht sammeln, sucht nach Worten, hat viele Sorgen.

AUSLÖSER: Säfteverlust wie Durchfall, Blutungen, Stillen. Schwächende Krankheiten. Geistige Anstrengung, Kummer und Sorgen.

VERSCHLIMMERUNG durch Kummer, enttäuschte Liebe, Heimweh.

Acidum picrinicum, Picrinicum acidum | Pikrinsäure

Besonders geeignet für sehr ausgelaugte, »erledigte« Menschen.

Vorherrschend sind geistige Erschöpfung, Schwere und Müdigkeitsgefühl. Kopfweh durch geistige Überanstrengung. Brennen entlang der Wirbelsäule. Schwere im Hinterkopf.

GEMÜT: Keine Willenskraft. Versagensangst bei Prüfungen.

VERSCHLIMMERUNG durch anhaltende geistige Anstrengung wie Prüfungsvorbereitungen.

Acidum sulfuricum, Sulphuricum acidum | Schwefelsäure

Besonders geeignet zur Auflösung von Blutergüssen, bei Magenentzündung und Blutungsneigung. Sehr erschöpft, friert ständig; die Heilung geht nicht voran.

Auffallend sind die unverhältnismäßige Schwäche mit innerlichem Zittern und bei Schleimhautkatarrhen die blutigen Sekrete.

GEMÜT: Immer in Eile, impulsiv. Isst schnell, geht schnell, schreibt schnell. Ungeduldig, unzufrieden, intolerant. Muss sich immer mit etwas beschäftigen.

VERSCHLIMMERUNG durch frische Luft, kaltes und feuchtes Wetter. Im Klimakterium.

Aconitum (napellus) | Sturmhut

Besonders geeignet bei akuten, plötzlich auftretenden, heftig verlaufenden, entzündlichen Beschwerden. Wertvoll als Fiebermittel und zur Vorbeugung gegen Erkältungen. Wichtig auch bei qualvollen Angstzuständen, Herzbeschwerden und Nervenentzündungen.

Passt vor allem für Kranke mit robuster Konstitution. Hohes Fieber, brennender Durst, dabei aufgeregt und nervös. Trockene, heiße Haut. Schlaflosigkeit. Laufende Nase (wie heißes Wasser). Heiße, rote Wangen. Trockener, heiserer,



Werner Stumpf führt seit über 20 Jahren als klassischer Homöopath und Heilpraktiker eine eigene Praxis – zunächst in München, heute in Landshut/Niederbayern. Außerdem hält er in ganz Deutschland Vorträge zur klassischen Homöopathie.

Neben anderen Büchern hat er bei GU auch »Homöopathie für Kinder« veröffentlicht, das sich bereits über 350 000-mal verkauft hat.



DIE GU-QUALITÄTSGARANTIE

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Alle Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie. Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen. Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können.

GRÄFE UND UNZER Verlag

Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail:
leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo–Do: 9.00–17.00 Uhr

Fr: 9.00–16.00 Uhr

(* gebührenfrei in D, A, CH)

Ihr GRÄFE UND UNZER Verlag

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.



Homöopathie

Dieses bewährte Standardwerk zeigt Ihnen umfassend und übersichtlich, wie Sie zahlreiche Beschwerden sicher selbst behandeln können.

- › **Einfach und wirkungsvoll:** Sie erfahren, wie Sie die sanfte Selbsthilfe einsetzen können, um Erkrankungen zu heilen – von Kopf bis Fuß, bei Erwachsenen wie bei Kindern.
- › **Der schnelle Weg zum Mittel:** Ein bewährtes Leitsystem führt Sie von der Beschwerde zum passenden Mittel und zur richtigen Dosierung. Und: Sie lernen, wie Sie mit Homöopathie schnelle Hilfe im Notfall leisten können.
- › **Übersichtlich:** Steckbriefe zeigen die besonderen Eigenschaften aller homöopathischen Mittel dieses Buches.

Erweiterte und aktualisierte Neuausgabe

G|U

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-1144-9



9 783833 181144 9



PEFC™
PEFC004-011134
€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de