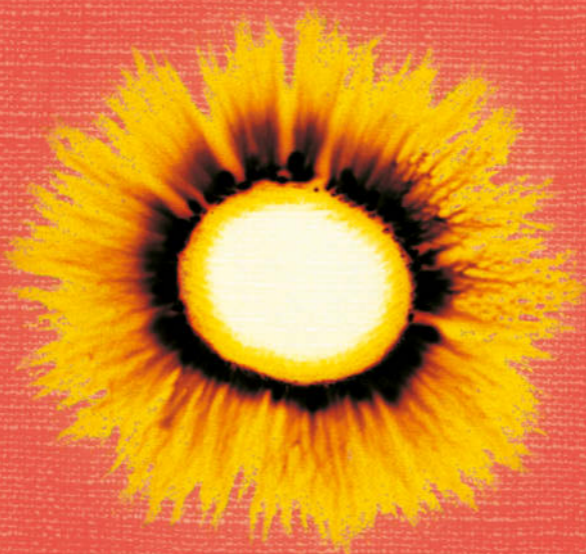


SVEN SOMMER

# Homöopathie

Alltagsbeschwerden  
selbst behandeln



**G|U**

## Ein Wort zuvor

**IMMER HÄUFIGER FRAGTEN MICH** meine Patienten nach einem Buch, das ihnen hilft, bei Magenschmerzen, Husten oder Verstopfung schnell und sicher das passende homöopathische Mittel zu finden. Leider fand ich nichts, das meinen Vorstellungen entsprach: Ein kleiner Ratgeber sollte es sein, der in jede Hosentasche passt und bei Alltagsbeschwerden schnell und übersichtlich zum richtigen Mittel führt.

**SO HABE ICH IN DIESEM KOMPASS** knapp 50 der wichtigsten homöopathischen Mittel ausgewählt, die sich in meiner Praxis bestens bewährt haben und ohne schädliche Nebenwirkungen sind. Damit können Sie sich bei leichten Erkrankungen und Verletzungen helfen. Auch kleinen Kindern dürfen Sie diese Mittel ohne Risiko geben.

**SELBSTVERSTÄNDLICH KANN DIESES BUCH** nicht den erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen. Doch solange Sie sich vor Augen halten, dass dieser Kompass nur bei Alltagsbeschwerden Hilfe bietet, wird er Ihnen und Ihrer Familie, so hoffe ich, zu einem hilfreichen und treuen Begleiter werden. Um sich rasch zurechtzufinden, machen Sie sich am besten mit den leicht verständlichen Anleitungen in Ruhe vertraut, noch bevor ein Krankheitsfall auftritt.

**SEIT SEINEM ERSCHEINEN** vor zehn Jahren wurden von diesem Ratgeber über eine Dreiviertelmillion Exemplare verkauft. Jetzt ist der Kompass in einer aktualisierten Neuausgabe erschienen.

Sven Sommer

Ein Wort zuvor .....	2
<b>Mit Homöopathie behandeln .....</b>	<b>4</b>
Homöopathie – die sanfte Heilweise .....	4
Welche Potenz ist zu wählen? .....	7
Die richtige Dosierung .....	8
Wie oft sollten Sie das Mittel nehmen? .....	8
Antworten auf wichtige Fragen .....	10
Die homöopathischen Mittel .....	15
So finden Sie das richtige Mittel .....	17
Beispiele, die Ihnen helfen .....	18
<b>Krankheitssymptome von A–Z .....</b>	<b>23</b>
Das passende homöopathische Mittel finden ....	23
<b>Spezielle Tipps bei Kindern .....</b>	<b>78</b>
<b>Homöopathika und deren Leitsymptome von A–Z .....</b>	<b>84</b>
<b>Spezifika: Mittel für spezielle Beschwerden ..</b>	<b>120</b>
<b>Zum Nachschlagen .....</b>	<b>122</b>
Beschwerdenregister .....	122
Sachregister .....	124
Fachausdrücke .....	126
Bücher, Adressen und Links .....	127

## Die richtige Dosierung

Die homöopathischen Mittel sind als Tropfen, Tabletten und Globuli (Kügelchen) erhältlich. Nehmen Sie von den einzelnen Mittel jeweils:

- bei einem Erwachsenen und Jugendlichen:  
5–10 Globuli, 5–10 Tropfen oder 1–2 Tabletten
- bei einem Kind (4 bis 13 Jahre):  
5 Globuli, 5 Tropfen oder 1 Tablette
- bei einem Kleinkind (0 bis 3 Jahre):  
3 Globuli oder 1/2 Tablette (in etwas Wasser aufgelöst)

### WICHTIG

Tropfen bitte bei Kindern und Kleinkindern wegen des hohen Alkoholgehalts meiden. Bei Laktoseintoleranz dürfen die Tabletten aus Milchzucker nicht gegeben werden.

Die homöopathischen Mittel werden schon in der Mundschleimhaut aufgenommen. Um die bestmögliche Wirkung zu erzielen, ist es empfehlenswert, das Mittel zirka eine Minute im Mund zu behalten beziehungsweise die Globuli oder Tabletten im Mund zergehen zu lassen. Geben Sie ein Homöopathikum nicht unmittelbar vor oder nach dem Essen, Trinken, Rauchen oder Zähneputzen. Die Mundschleimhaut sollte frei sein von fremden Geschmäckern, da ansonsten die Mittel weniger gut wirken können.

## Wie oft sollten Sie das Mittel nehmen?

In hochakuten Fällen können Sie das Mittel alle 5 bis 10 Minuten einnehmen (aber nicht mehr als fünf Gaben). In

akuten Fällen sollte das Mittel alle zwei Stunden genommen werden. Verabreichen Sie diese Zweistundendosis nicht länger als einen Tag. Nehmen Sie dann das Mittel dreimal täglich. Das ist die Normaldosis, die bei den nicht akuten Beschwerden angewendet wird. Bitte beobachten Sie, nachdem das Mittel eingenommen wurde, ob sich die Krankheitssymptome verändert haben. Sobald sich der Zustand verbessert hat, verlängern Sie die Zeiträume zwischen den Gaben (statt alle zwei Stunden nur noch alle drei bis fünf Stunden). Nehmen Sie, wenn Sie sich wieder gesund fühlen, das Mittel noch für weitere zwei Tage in der Normaldosis, das heißt dreimal täglich. Danach setzen Sie das Mittel ab. Nehmen Sie das Mittel nur dann wieder, wenn die ursprünglichen Symptome erneut auftreten. Zusammengefasst bedeutet das:

- **Im hochakuten Fall:**  
alle 5–10 Minuten (maximal 5 Gaben)
- **Im akuten Fall:**  
alle zwei Stunden (für maximal 24 Stunden)
- **Im Normalfall:**  
dreimal täglich (Normaldosis)

Diese Angaben gelten nur für die in diesem Ratgeber empfohlenen Potenzen.

## INFO

---

Globuli bestehen aus Zucker, wurden mit dem jeweiligen Mittel benetzt und haben die Form kleiner Kügelchen. Sie sind einfach und sicher in der Handhabung und werden bei der Zusammenstellung von Haus- und Reiseapotheken häufig bevorzugt. Der Zuckergehalt ist bei der angegebenen Dosierung so gering, dass dies auch für die meisten Diabetiker unbedenklich ist.

---

## Appetit, vermehrt

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ andauerndes Leeregefühl, auch nach dem Essen; Abneigung gegen Milch; Verlangen nach Eiern</li> </ul>	Calcium carbonicum
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Wechsel zwischen Heißhunger und Appetitlosigkeit</li> </ul>	Ferrum phosphoricum
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Heißhunger um zirka 11 Uhr mit Schwäche</li> </ul>	Sulfur
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Heißhunger nachts, aber nach ein paar Bissen Völlegefühl; Gier nach Süßem</li> </ul>	Lycopodium

## Appetit, vermindert

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ durch Kummer; Abneigung gegen Essen; abendlicher Hunger verhindert den Schlaf</li> </ul>	Ignatia
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Appetitverlust mit fortschreitender Abmagerung und Gewichtsverlust</li> </ul>	Arsenicum album

## Arthritis (Gelenkentzündung)

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gelenk knallrot geschwollen und pochend</li> </ul>	Belladonna
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gelenk ist stark gerötet und geschwollen; stechende Schmerzen</li> <li>  + durch kühle Umschläge</li> </ul>	Apis
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mit dem Gefühl, als wäre das Gelenk verrenkt, zerschlagen</li> </ul>	Arnica
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mit starken Schmerzen; die kleinste Bewegung schmerzt</li> <li>  + durch Ruhe</li> </ul>	Bryonia
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ wenn die Schmerzen von einem Gelenk zum anderen wandern</li> </ul>	Pulsatilla

siehe auch **Gelenk- und Rückenschmerzen** Seite 38

## Bauchschmerzen

Bedenken Sie bitte, dass Bauchschmerzen die vielfältigsten, auch bedrohliche Ursachen haben können (zum Beispiel Blinddarmentzündung). Deshalb sollten Sie Ihren Arzt, Heilpraktiker oder auch Notarzt rufen, falls die Schmerzen sehr stark oder ungewöhnlich sind beziehungsweise nicht schnell besser werden!

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nahrung liegt wie ein Stein im Magen; krampfartige, stechende Bauchschmerzen           <ul style="list-style-type: none"> <li>– durch jede Bewegung</li> <li>+ in Ruhe, durch Stillliegen</li> </ul> </li> </ul>	<b>Bryonia</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ der Bauch ist nach der kleinsten Mahlzeit aufgetrieben; Bauchschmerzen gehen mit starken Blähungen einher</li> </ul>	<b>Lycopodium</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ krampfartige Bauchschmerzen mit Blähungen oder Verstopfung; vor allem nach Kaffee-, Nikotin- oder Alkoholgenuss, nach zu reichlichem oder schwerem Essen und nach Medikamentenmissbrauch</li> </ul>	<b>Nuxvomica</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ plötzliche, heftige und kolikartige Bauchschmerzen           <ul style="list-style-type: none"> <li>+ durch Zusammenkrümmen oder Rückwärtsbeugen des Oberkörpers</li> <li>– jegliche Erschütterung</li> </ul> </li> </ul>	<b>Belladonna</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ nervöse, krampfartige Bauchschmerzen (bei Examensangst, Aufregung); mit Gier nach Süßem</li> </ul>	<b>Argentum nitricum</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Blähungskoliken bei reizbaren, ärgerlichen Kindern; eine Wange ist rot, die andere blass</li> </ul>	<b>Chamomilla</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ krampfartige, stechende Bauchschmerzen; Kranke müssen sich zusammenkrümmen           <ul style="list-style-type: none"> <li>– durch Kälte und kalte Getränke</li> <li>+ durch Wärmflasche</li> </ul> </li> </ul>	<b>Magnesium phosphoricum</b>

## Cimicifuga (Wanzenkraut)

passt zu: meist Frauen, bei denen die genannten körperlichen und psychischen Probleme mit dem Hormonsystem zusammenhängen (Periode, Wechseljahre etc.)

- bei Platzangst, vor allem in öffentlichen Verkehrsmitteln und im Auto, mit dem Bedürfnis, ins Freie zu springen
- Kopfschmerzen durch geistige Überanstrengung  
+ an der frischen Luft
- Nackenschmerzen mit steifem, verspanntem Nacken und Rücken
- die Wirbelsäule ist sehr druckempfindlich
- rheumatische Gliederschmerzen, wie bei einem Muskelkater
- Menstruationsbeschwerden mit Schmerzen vor der Periode, die oft unregelmäßig und mit Rückenschmerzen verbunden sind
- bei Beschwerden während der Wechseljahre (Klimakterium), mit depressiver Verstimmung und rheumatischen Schmerzen
- bei Depressionen, die mit Angst und Sorgen oder Verwirrung und Verzagtheit einhergehen

- durch Kälte und Feuchtigkeit; morgens; vor und während der Periode; Bewegung
- + durch Wärme und Essen

## Coffea (Kaffee)

- sehr nervöse und ruhelose Menschen
- sehr schmerzempfindlich
- bei Folgen von plötzlichen Emotionen; Schock durch Überraschung und freudige Nachrichten



- bei Schlaflosigkeit durch Nervosität; sie sind voller Ideen, können nicht abschalten
  - nervöses Herzklopfen; vor allem durch Überraschung, übermäßige Freude oder Kaffee
  - bei Folgen von Kaffeegenuss (auch **Nux vomica**)
- durch starke Gefühlsregungen, Kaffee, Aufputzmittel, strenge Gerüche; durch Kälte und bei Nacht
- + durch Wärme und wenn man sich hinlegt

## Cuprum metallicum (Metallisches Kupfer)

- bei Krämpfen in den Fingern oder Zehen (beginnend)
  - bei krampfartigem Husten; Atemnot durch krampfartiges Zusammenschnüren der Brust; eventuell mit Erbrechen
  - bei metallischem Mundgeschmack und vermehrter Speichelbildung
  - bei Übelkeit und Erbrechen mit krampfartigen Magen- und Bauchschmerzen
- nach dem Erbrechen
- + durch Trinken von kaltem Wasser

## Drosera (Sonnentau)

- bei krampfartigem Husten mit Hustenattacken, die rasch aufeinanderfolgen, eventuell mit Würgereiz, selten mit Erbrechen
- oft aufeinanderfolgende Hustenstöße, die einem den Atem nehmen
- tiefer, rauher Husten
  - nach Mitternacht
- Kitzelreiz, der zum Husten zwingt

## Der schnelle Weg zum richtigen Mittel



- › **Informativ:** Die wichtigsten homöopathischen Mittel von A bis Z, zu wem sie passen und bei welchen Symptomen sie helfen.
- › **Übersichtlich:** Mit dem detaillierten Symptomregister von A bis Z finden Sie schnell und sicher das geeignete homöopathische Mittel.
- › **Praktisch:** Leicht verständlich, klar geordnet, ideal zum Nachschlagen.

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-5007-3



9 783833 850073

€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**