humboldt

... bringt es auf den Punkt.

Die ganzheitliche Behandlung des Menschen steht bei der Homöopathie im Mittelpunkt. Dieser Ratgeber zeigt, wie die sanfte Selbsthilfe bei Krankheiten und Beschwerden eingesetzt werden kann. Im Vordergrund steht dabei, wie man das richtige homöopathische Mittel bei konkreten Beschwerden findet – von Kopfschmerzen bis zu grippalen Infekten, von Kreislaufbeschwerden bis zu kleineren Notfällen.

Medizin & Gesundheit

Die Autorin: Sylvia Winnewisser hat als Lektorin und Redakteurin für renommierte Verlage gearbeitet. Die erfolgreiche Ratgeberautorin hat zahlreiche Bücher zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Kochen veröffentlicht.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-300-6

9 783869 103006 9,90 EUR (D)

humboldt

Meine homöopathische Hausapotheke

SYLVIA WINNEWISSER

humboldt

SYLVIA WINNEWISSER

Meine homöopathische Hausapotheke

Schnell zum richtigen Mittel

Sylvia Winnewisser
Meine homöopathische Hausapotheke

Sylvia Winnewisser

Meine homöopathische Hausapotheke

Schnell zum richtigen Mittel

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

ISBN 978-3-86910-300-6

Die Autorin: Syvia Winnewisser hat als Lektorin und Redakteurin für Rowohlt, Springer Heidelberg und den Falken-Verlag gearbeitet. Seit 1999 hat die erfolgreiche Ratgeberautorin zahlreiche Ratgeber zu den Themen Gesundheit, Wohlbefinden und Kochen veröffentlicht.

Originalausgabe

© 2009 humboldt
Ein Imprint der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Angelika Lenz, Steinheim a.d. Murr
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart
Titelfoto: francis alleyrangue / Fotolia
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.
Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Homöopathie – Heilkunde für den Alltag 9

Was ist Homöopathie? 13
Wie Krankheit entsteht 14
Homöopathie – Allopathie 15
Zwei Richtungen – klassisch und komplex 17

Geschichte und Entstehung der Homöopathie 19
Von Hippokrates bis Hahnemann 19
Hahnemann entdeckt die Homöopathie 20
Arzneimittelprüfung und Arzneimittelbild 21
Schlüsselsymptome und Erstverschlimmerung 22
Die Heringsche Regel 24
Die Komplexhomöopathie 25
Die Miasmenlehre 26

Der Mensch steht im Mittelpunkt 29
Die Konstitutionstypen 29
Die Konstitutionsmittel 31
Alumina 31
Arsenicum album 33
Calcium carbonicum hahnemanni 34
Calcium phosphoricum 36
Carbo vegetabilis 37
Causticum hahnemanni 39
Chamomilla 41

Graphites 42
Ignatia 44
Jodum 46
Lachesis 48
Lycopodium 50
Natrium muriaticum/chloratum 51
Nux vomica 53
Phosphorus 55
Platinum metallicum 57
Pulsatilla 58
Sepia 60
Silicea 62
Sulfur 64
Thuja occidentalis 66

Globuli – Hilfe von kleinen weißen Kügelchen 69
Die Herstellung homöopathischer Heilmittel 69
Die Einnahme homöopathischer Heilmittel 72
Die Wirkung homöopathischer Heilmittel 73
Selbstbehandlung mit Homöopathie 76

Die Notfallapotheke für zu Hause 79
Von Allium bis Zincum – Kurzbeschreibung
einiger wichtiger homöopathischer Mittel 79
Einige wichtige Nosoden 93

Die häufigsten Beschwerden und ihre Behandlung 101
Kopfschmerzen und Migräne 101
Erkrankungen der Nase 106
Halserkrankungen 108
Atemwegserkrankungen 110
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 112
Erkrankungen des Verdauungssystems 116
Hauterkrankungen 123
Erkrankungen der Ausscheidungsorgane 128
Störungen des Allgemeinbefindens, Nervosität und Schlafstörungen 130
Auf einen Blick: Welche Mittel bei welchen Beschwerden? 133

Anhang 135
Weiterführende Literatur 135
Adressen 137
Bezugsquellen 138

© Amir Kaljikovic – Fotolia.com

Homöopathie – Heilkunde für den Alltag

Zivilisations- und Wohlstandskrankheiten sind in den letzten Jahren immer häufiger geworden. Eine schnelllebige Zeit verlangt von ihren Menschen Anpassungsfähigkeit, Flexibilität, Konzentrationsfähigkeit und äußerste seelische und körperliche Gesundheit, um dem Stress in Beruf und Familie gewachsen zu sein. Dazu kommen Medien, die den perfekten, leistungsstarken, gesunden, glücklichen und schönen Menschen propagieren – den es natürlich nicht gibt.

Viele Menschen greifen daher zu Hilfsmitteln wie Nahrungsergänzungsmitteln, Vitaminpräparaten, Verdauungsförderungsmitteln, Schlaf- und Beruhigungspillen usw., um fit zu sein und zu bleiben. Doch der Körper lässt sich auf Dauer nicht auf diese Weise zufriedenstellen. Die unnatürliche Lebensweise, die einige ihrem Körper und ihrer Seele aufzwingen, führt als Ausdruck des körperlichen, seelischen und geistigen Ungleichgewichts vielfach zu ernsten körperlichen Erkrankungen und seelischen Störungen.

Jetzt kann man natürlich wieder die Schulmedizin bemühen; sie verspricht schnelle Hilfe. Doch es gibt auch sanftere und häufig wirkungsvollere Methoden – wie die Homöopathie.

Die Homöopathie ist eine Heilmethode nach den Gesetzen der Natur, die den Körper in seiner Fähigkeit unterstützt, sich selbst zu heilen. Sie bekämpft die Natur nicht, sondern arbeitet mit ihr. Auf ihre eigene Weise ist sie eine sichere Therapiemethode, die fast frei von unerwünschten Wirkungen ist. Natürlich sollte man kein Mittel verordnen

oder einnehmen, ohne seine Wirkweise zu kennen und ohne vorher die Übereinstimmung mit den Symptomen beim Kranken geprüft zu haben, doch können homöopathische Mittel keine dauerhaften Schäden hervorrufen. Nimmt man das falsche Mittel ein, können sich zwar unerwünschte Symptome einstellen, doch sobald man es absetzt, verschwinden sie wieder.

Die Homöopathie unterstützt den Körper in seiner Fähigkeit, sich selbst zu heilen. Sie bekämpft die Natur nicht, sondern arbeitet mit ihr.

Mithilfe homöopathischer Mittel kann man verhindern, dass Krankheiten ausbrechen, aber auch bereits bestehende – akute wie chronische – Erkrankungen bekämpfen. Selbst begleitend zu schulmedizinischen Medikamenten, Therapien oder operativen Eingriffen können Homöopathika eingenommen werden, da sie auf den Gesamtorganismus energetisch wirken – das heißt, sie übertragen ihre Information in das Energiesystem des Organismus. Von dort aus regen sie den Körper zur Heilung an.

Das Gute an homöopathischen Mitteln ist, dass sie absolut „alltagstauglich“ sind. Das heißt, man kann sie guten Gewissens in die Hausapotheke aufnehmen. Bei kleineren Beschwerden können sie getrost – auch als schnelle Hilfe vor dem Arztbesuch – eingenommen werden. Oft verschwinden die Beschwerden bereits nach der ersten Einnahme oder bessern sich zumindest. Wenn nicht, muss natürlich ein Arzt oder Heilpraktiker aufgesucht werden, der die Ursache der Erkrankung abklärt.

In diesem Buch stellen wir Ihnen nicht nur die wichtigsten Konstitutionsmittel vor, also die Mittel, die auf die Gesamtheit des Organismus – Körper, Seele und Geist – wirken, sondern auch Mittel, die zu bestimmten Beschwerdebildern wie Durchfall, Erbrechen, Insektenstichen, Erkältung und vielen mehr passen. So können Sie sich für zu Hause und auch für die Reise eine Notfallapotheke zusammenstellen, mit der Sie jederzeit und für die meisten Fälle gerüstet sind.

© aidasonne – Fotolia.com

Was ist Homöopathie?

„Similia similibus curentur“ – Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt. So lautet die Grundthese aller homöopathisch arbeitenden Behandler. Dieses sogenannte Ähnlichkeitsprinzip war bereits in der Antike bekannt – Ärzte wie Hippokrates und Paracelsus sprachen davon und zuletzt Samuel Hahnemann, der vor gut 200 Jahren die klassische Homöopathie begründete und in zahlreichen Selbstversuchen ihre Wirksamkeit bewies. Mit seiner Methode machte er sich die Gesetze der Natur zunutze und heilte akute und chronische Krankheiten. Noch heute und heute immer mehr wenden sich viele der klassischen Homöopathie zu, ist sie doch im Vergleich zur Schulmedizin eine sanfte Heilmethode, die den Menschen in den Vordergrund stellt und jedes Leiden individuell betrachtet.

Die Homöopathie geht in ihrer Theorie von anderen Grundsätzen aus als die Schulmedizin, ist jedoch bei verschiedenen Erkrankungen nicht weniger wirksam und heilend als die schulmedizinischen Behandlungsmethoden.

Die Homöopathie sieht den Menschen als Individuum mit eigenen Gewohnheiten, Eigenschaften, Verhaltensweisen und einer eigenen Geschichte. Die Dreiheit Körper-Seele-Geist wird bei dieser Betrachtungsweise nie außer Acht gelassen, sämtliche psychischen (seelischen) und physischen (körperlichen) Symptome fließen bei der Wahl des homöopathischen Mittels mit ein. Nur so kann der Behandler die Entstehung der Krankheit von Anfang an nachvollziehen. Denn die Prinzipien der klassischen Homöopathie sind neben der Behandlung nach dem Ähnlichkeitsprinzip und der Stärkung der Lebenskraft die Arzneimittelprüfung, das Erfassen des individuellen Krankheitsbildes des Patienten, die Gabenlehre, also die Übereinstimmung von Krankheitsbild und Arzneimittelbild, und das Potenzierungsverfahren.

Wie Krankheit entsteht

Die Lebenskraft Bei der Entstehung von Krankheiten spielt die sogenannte Lebenskraft eine besondere Rolle. Homöopathen gehen davon aus, dass als Voraussetzung für Gesundheit ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist herrschen muss. Krankheit entsteht, wenn diese Harmonie gestört ist. Grundlage beziehungsweise Erhalter dieses Gleichgewichts ist die Lebenskraft. Dabei handelt es sich nach der Theorie um eine innere Energie, die in jedem Lebewesen und auch in unbelebter Materie herrscht. Ist die Lebenskraft geschwächt oder wird sie außerordentlich stark beansprucht, zeigt sich dies in körperlichen oder seelischen Störungen. Eine gesunde Lebenskraft aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und reguliert das körpereigene Abwehrsystem.

Ist die Lebenskraft geschwächt oder wird sie außerordentlich stark beansprucht, zeigt sich dies in körperlichen oder seelischen Störungen.

Da jedes Lebewesen, jedes Tier und jede Pflanze genauso wie Mineralien und Steine eine Energieform in sich tragen, kam Hahnemann, wie bereits Hippokrates und Paracelsus vor ihm, auf die Idee, diese Energie „einzufangen“ und durch ein spezielles Verfahren, die Potenzierung, in ein Heilmittel zu verwandeln. Die Energie, die beim Menschen Krankheitssymptome auslöst, weil sie im Ungleichgewicht ist, heilt diese wieder, indem sie den Mangel beseitigt. Umgekehrt kann ein Mittel bei einem gesunden Menschen durchaus Krankheitssymptome auslösen. Hahnemann selbst hat dies bei sich ausprobiert und so seine Theorie bestätigt (siehe S. 21).