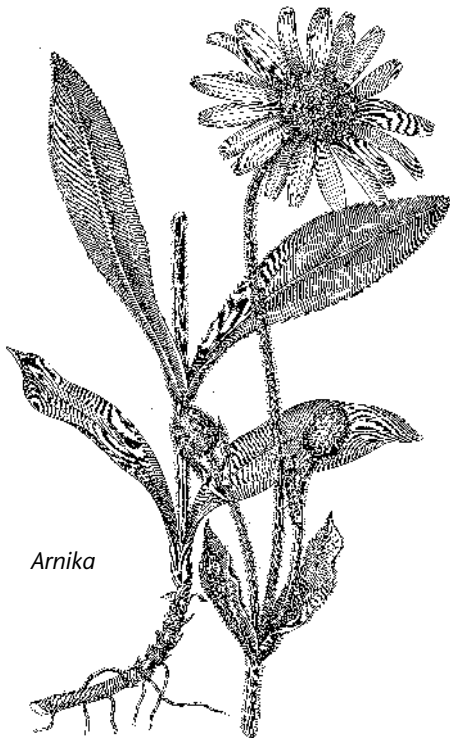


Christoph Wagner

Homöopathische Hausapotheke

Ein Ratgeber für Notfälle
im Alltag und auf Reisen

Dritte,
überarbeitete
Auflage



Arnica

Vergriffen! ->

Kostenlose Kapitel-Auszüge

Bitte beachten Sie:

Diese Hausapotheke wurde nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Solcher Rat zur Selbsthilfe kann und darf jedoch nicht die notwendige Diagnose und Therapie durch einen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen. Dies gilt besonders bei ernsthaften Notfällen und schon bei Verdacht (!) auf ernsthafte Notfälle, bei unklaren Beschwerden und bei schwerwiegenden Erkrankungen.

© Christoph Wagner, Bonn 2007

*Erstmalig zusammengestellt
für Bärbel und Carlos im Jahr 2000*

Umschlaggestaltung: Dr. Martin Lay, Breisach
Titelfotos: Klosterfrau Gesundheitsservice; M. Lay

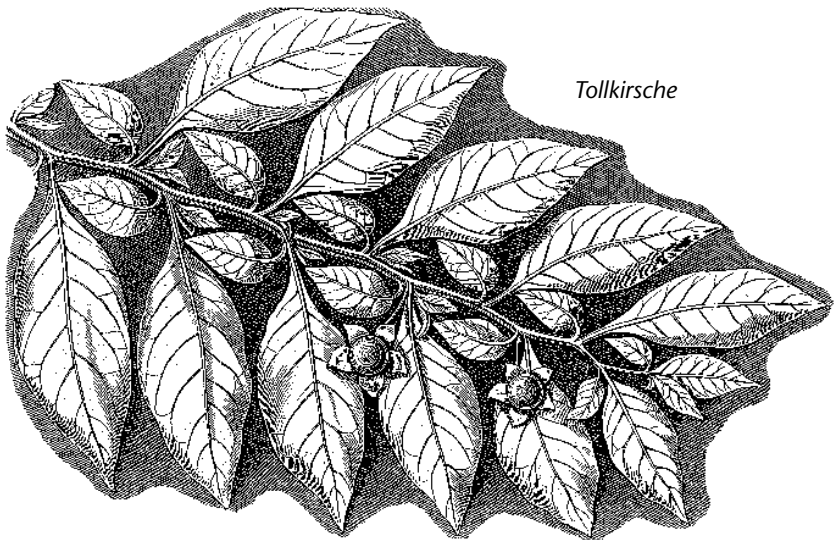
Layout/Satz: Dr. Martin Lay, Breisach
Druck: C. Pelz GmbH, Freiburg

I. Einleitung: Homöopathie ist anders	9
II. Wie Homöopathie funktioniert und wie diese Hausapotheke zu verwenden ist	15
Was sind homöopathische Mittel?	15
Was ist Homöopathie?	17
Klassische Homöopathie	18
So findet man das passende Mittel	23
Komplexmittelhomöopathie	26
Die heikle Frage der Potenz	30
Welche Nebenwirkungen sind möglich?	38
Vorsicht mit „großen“ Mitteln	38
Globuli für die Seele?	39
Tropfen, Globuli oder Tabletten	44
Wieviel, wann, wie und wie oft?	45
Die sogenannte Erstverschlimmerung	46
Vorbeugung mit Homöopathie?	47
Verträglichkeit mit anderen Arzneien	50
Was die Wirkung hemmt	51
Die Aufbewahrung der Mittel	52
III. Verzeichnis von Beschwerden und Symptomen	55
Die homöopathische „Deutung“ von Beschwerden	55
Beschwerden und Symptome von A bis Z	58

Abwehrschwäche · Abszess · Allergie · Angina pectoris · Angina tonsillaris (Mandelentzündung) · Angst · Aphthen · Arthritis · Asthma · Aufregung	58
Bauchkrämpfe · Bienenstich · Bindehautentzündung · Blähungen · Blasenentzündung · Bluterguss · Blutungen · Blutvergiftung · Borreliose · Bronchitis, akut	63
Durchfall	67
Eiterungen · Entzündungen · Erbrechen · Erfrierung · Erkältung · Erschöpfung	67
Fieber · Furunkel	70
Gastritis · Gehirnerschütterung · Gelenksbeschwerden · Gelenkentzündung · Gicht · Grippe	71
Halsschmerzen · Hämorrhoiden · Herpes · Herzenge · Herzrasen/Herzrhythmusstörungen · Herzstechen · Heuschnupfen · Hexenschuss · Hitzschlag · Husten	74
Insektenstich	79
Jetlag	80
Kater · Knochenbruch · Knochenhautentzündung · Kolik · Kollaps · Kopfschmerzen · Krampf · Kreuzschmerzen	80
Magenkrämpfe · Magenreizung · Menstruationskrampf, Dysmenorrhoe (schmerzhafte Blutung) · Migräne · Muskelkater	83
Nahrungsmittelvergiftung · Narben · Nasenbluten · Nasennebenhöhlenentzündung · Nervenverletzungen/-schmerzen · Nervosität	85
Ohrenschmerzen · Operationen	89

R achenentzündung · Reisekrankheit · Rücken- schmerzen	90
S chlaflosigkeit · Schlaganfall · Schluckauf · Schnittwunde · Schnupfen · Schock · Schüt- telfrost · Schwindel · Sonnenstich	90
T innitus (Ohrensausen)	95
Ü belkeit	96
V enenentzündung · Verbrennung · Vergiftung · Verletzung (stumpf): Verstauchung, Verren- kung · Verstopfung	96
W adenkrämpfe · Warzen · Wunden	99
Z ähneknirschen · Zahnfleischentzündung · Zahnschmerzen · Zahnziehen · Zeckenbiss · Zerrung	101
IV. Materia Medica Minimalia	107
Wieviele Mittel gehören in die Notfallapotheke - und wie gut muss man sie kennen?	107
Arzneimittelporträts	109
A conitum · Apis · Arnica · Arsenicum	109
B elladonna · Bryonia	110
C actus · Cantharis · Carbo vegetabilis · Chamomilla · Cocculus · Colocynthis	110
D ulcamara	112
F errum phosphoricum	112
H epar sulfuris	112
I gnatia · Ipecacuanha	112

L achesis • Lycopodium	113
M agnesium phosphoricum • Mercurius solubilis	113
N ux vomixa	114
O lkoubaka	114
P ulsatilla	114
R hus toxicodendron	115
S ilicea	115
V. Literaturempfehlungen	117
Über den Autor	121



chronischen Mitteln vorsichtig umgehen muss (zumindest mit einigen wie *Sulfur*, *Phosphor*, *Mercurius* u. a.), habe ich sie bei den entsprechenden Beschwerden weggelassen oder nur ausnahmsweise angeführt. Wenn sie ganz sicher passen und nicht alle paar Tage zum Einsatz kommen, ist die Angst vor ihrem Einsatz unnötig, ansonsten sollte man Zurückhaltung üben. Und kein Mittel, egal wie gut es geholfen hat, dauernd einnehmen!

Globuli für die Seele?

In der Homöopathie spielt die Beachtung seelischer Symptome – bei der Therapie körperlicher Leiden – seit jeher eine große Rolle: Die „Gemütssymptome“ entscheiden oft über die Auswahl der individuell in Frage kommenden Mittel. Allerdings ist diese Art der Mittelwahl selten einfach oder eindeutig. Erst recht knifflig wird es für den Therapeuten, wenn seelische Beschwerden selbst – etwa Trauer, Angst oder Zwänge – behandelt werden sollen.

Kritiker der Homöopathie erklären deren positive Behandlungsergebnisse teilweise mit der umfangreichen homöopathischen Anamnese (Patientenbefragung): dem hohen Anteil an „sprechender Medizin“ und der besonderen Beachtung der

seelischen Verfassung des Patienten. Tatsächlich wird kein Homöopath bestreiten, dass schon **das eingehende Gespräch bei vielen Patienten Wunder wirkt**.

Allerdings gibt es, neben ausgesprochenen Fans der psychologischen Homöopathie, auch unter Patienten viele, die das „Herumstochern im Seelenleben“ gar nicht schätzen. Oder jene, die zwar prinzipiell mit dem Verfahren einverstanden sind, nicht aber mit der Mittelwahl des Therapeuten in ihrem eigenen konkreten Fall. Zum Beispiel Martin G., 62, Lehrer. Er kommt in die Praxis wegen Verdauungsstörungen (Durchfall und Blähungen) und einem Druckgefühl im rechten Oberbauch. Schulmedizinisch wurden bereits ernsthafte Erkrankungen als Ursache ausgeschlossen. Der Heilpraktiker verordnet ihm nach ausführlichem Gespräch *Lycopodium C30* (5 Globuli, vorerst einmalig).

Der Patient holt das Mittel in der Apotheke, besorgt sich aber auch homöopathische Literatur und findet unter *Lycopodium*, es soll für Menschen mit rechthaberischen Tendenzen passen. Er fühlt sich vom Heilpraktiker missverstanden und lässt das Mittel vorerst unangetastet. Erst nachdem verschiedene Kuren mit Kräutertees, Heilerde und ähnlichen Mitteln ergebnislos

verlaufen, entscheidet sich Martin G. doch noch, einen Versuch mit *Lycopodium* zu machen. Und tatsächlich tritt Besserung ein.

Im Grunde hat der Patient die Homöopathie missverstanden, denn die Mittelwahl vollzieht sich nicht einfach an den gelesenen seelischen Schablonen. Für den Therapeuten kann es je nach Fall bedeutender sein, dass der Patient neuerdings großes Süßigkeitsverlangen angibt und von einer Verschlimmerung der Beschwerden zwischen 16 und 20 Uhr berichtet (beides Anzeichen für *Lycopodium*), als über den Charakter des Patienten zu urteilen.

Die „eigenartigen“ Symptome des Patienten sollen zum Mittel führen. In seinem „Organon der Heilkunst“ stellte Samuel Hahnemann (1755-1843), der Begründer der Homöopathie, fest, dass „in allen zu heilenden Krankheitsfällen der Gemütszustand des Kranken als eines der vorzüglichsten ... Symptome aufzunehmen ist. Dies geht soweit, dass bei homöopathischer Wahl eines Heilmittels der **Gemütszustand des Kranken oft am meisten den Ausschlag gibt ...**“ Und der Gemütszustand bzw. seine Veränderung verrate dem Therapeuten später auch, ob das Mittel richtig gewählt wurde: Oft sei die Aufhellung des Gemüts das „sicherste und

einleuchtendste Zeichen“, dass eine Arznei anschlägt.

Allerdings, die „psychologische Typenlehre“, nach der ein Rechthaber *Lycopodium* benötige, ein Perfektionist *Arsenicum*, eine hysterische Frau *Ignatia*, eine ehrgeizige, selbstverleugnende Patientin *Sepia* usw., diese Lehre stammt nicht von Hahnemann, sondern von einigen prominenten Nachfolgern wie dem amerikanischen Arzt James Tyler Kent (1849-1916). Sie erhielten im 19. und 20. Jahrhundert so bedeutenden Einfluss auf die Entwicklung der Homöopathie, dass diese Form der Mittelwahl anhand des Charakters – man spricht dabei von „Konstitution“ (z. B. *Lycopodium*-Konstitution) – auch heute noch als „klassisch“ gilt.

Es gibt aber auch Gegentendenzen: Seit einigen Jahren versuchen Homöopathen, wieder mehr an Hahnemann selbst anzuknüpfen, um unnötiges und teilweise irreführendes Psychologisieren zu vermeiden. Diese Art Homöopathie wird von einigen authentischen „klassischen Homöopathen“ nach einem guten Freund und Kollegen Hahnemanns, Clemens von **Bönninghausen** (1785-1864), die „Bönninghausen-Methode“ genannt.

Erinnern wir uns noch einmal an Martin G., den Lehrer mit Verdau-

ungsbeschwerden und Druckgefühl: Dass ein Patient rechthaberisch ist, mag im Einzelfall auffällig sein. „Eigenartig“ und somit nach Hahnemann oder Bönninghausen homöopathisch relevant würde das Symptom aber erst, wenn er es nicht schon immer war, sondern erst im Zuge der Erkrankung wurde. Nicht der „geborene“ Rechthaber braucht *Lycopodium*, sondern (vielleicht, je nach Gesamtbild) der Patient, der plötzlich das letzte Wort haben muss.

Egal ob der Therapeut „konstitutionell“ (psychologisierend) arbeitet oder nach der Bönninghausen-Methode: Nach jeder Anamnese hat er mehr oder weniger umfangreiche Gesprächsnotizen vor sich, darin unterstreicht er die eigenartigen Symptome. Sofern er sie nicht aus dem Kopf bestimmten Mitteln zuordnen kann, beginnt er, sie in einem Nachschlagewerk (Repertorium) zu suchen – heute in der Regel mit Hilfe des Computers.

Je ungewöhnlicher („eigenartiger“) ein Symptom oder die Umstände seines Auftretens und Verschwindens, desto größer die Chance, ein individuell passendes Mittel zu finden. Manchmal ist dies jedoch leichter gesagt als getan: Patricia W., 24, Archäologie-Studentin, leidet unter chronischer Harnwegsentzün-

dung. „Brennen beim Wasserlassen“ ist daher nichts Ungewöhnliches. Wenn die Probleme nach Schwitzen und Verköhlung auftraten oder aber nach Sexualverkehr, hätte man schon etwas mehr Anhaltspunkte (sie deuten im ersten Fall auf *Dulcamara*, im zweiten auf *Staphisagria*). Auch wenn der Urin bei Husten und Lachen tropfenweise verloren wird (*Causticum*) oder wenn trotz aller Mühe kein Urin abgeht (*Camphora*) würde dies auf bestimmte Mittel deuten.

Da das Problem bei Patricia W. jedoch immer wieder auftritt, und sie bereits einige Mittel in akuten Phasen mit mäßigem Erfolg ausprobiert hat, bezieht der Homöopath zunehmend andere Symptome, die nichts mit der Blase zu tun haben, mit in die Entscheidung ein – vor allem auch „Geistes- und Gemütsymptome“. In vielen Repertorien bekannter „Meister“ sind diese Symptome die größte Einzelrubrik. Und sie spielen auch in der „Hierarchie“ der Mittelfindung eine herausragende Rolle. Da der Therapeut z. B. bei Patricia W. zu dem Schluss kommt, dass sie wesentlich unter unterdrücktem Kummer leidet, wird er *Natrium chloratum* in die engere Wahl nehmen. Außerdem sieht er ein grundlegendes Problem der Patientin darin, dass sie sich aufgrund ihres Karrierebewusstseins im Beruf

seelisch überfordert, eigene Bedürfnisse verleugnet und keinen Widerspruch verträgt. Daher gehört auch Sepia zu den Favoriten ...

Doch selbst die Berücksichtigung seelischer Aspekte führt häufig – trotz oder wegen der zahlreichen Symptome – nicht eindeutig zum Mittel. So auch in diesem Fall. Da der Therapeut nicht verschiedene homöopathische Arzneien ausprobieren und damit die Verschleppung des Problems riskieren wollte, riet er der Patientin zu pflanzlichen Medikamenten: Präparate auf der Basis von Bärentraubenblättern im akuten Stadium und Kapuzinerkresse zur Nachbehandlung. Das Problem trat seltener und weniger heftig auf – und verschwand nach einiger Zeit.

Der Fall zeigt dennoch auch homöopathisch soviel: Die Interpretation des „Charakters“ durch den Therapeuten kann eine große Rolle spielen. Ein anderer Therapeut hätte manches vielleicht ganz anders gewichtet – und wäre daher zu anderen Mitteln gelangt. Nach Hahnemann müssen allerdings verschiedene Therapeuten beim gleichen „Fall“ zum gleichen Mittel finden. Die Symptome sollten daher entscheiden – nicht eine Interpretation. Hier ergeben sich übrigens Probleme der homöopathischen Selbst-

behandlung: Gegenüber sich selbst, dem Partner oder anderen nahestehenden Personen fehlt oft die Distanz und der objektivierende Vergleich mit anderen Patienten, um neutral zu urteilen, was wirklich ein eigenartiges und krankhaftes Symptom ist: Kann ich z.B. Karrierestrebten der eigenen Partnerin beurteilen oder unterstelle ich es nur, weil es nicht zu meinem konservativen Frauenbild passt – oder gar, weil ich mich durch ihre Karriere bedroht fühle?

Wenn die Möglichkeiten der psychologischen Mittelwahl so begrenzt sind, wie kann die Homöopathie dann bei Beschwerden helfen, die überwiegend psychisch sind? Samuel Hahnemann hielt **„Gram und Verdruss“ für den schlimmsten Krankheitsauslöser**. Die größten körperlichen Entbehrungen wie Hunger, Kälte oder Verwundung seien weit weniger gesundheitsgefährdend als das Leben „in einer unglücklichen Ehe oder mit nagendem Gewissen“. Der Homöopath habe mit seinen Mitteln eigentlich nur dann gute Chancen, wenn Gram oder Kummer mehr oder weniger „eingebildet“ sind. Beruhten sie dagegen auf den objektiven und unabänderlichen Lebensverhältnissen des Patienten, so müsse man ihn seinem Schicksal überlassen. Die Nachfolger Hahne-

manns hielten sich nicht an diesen Rat. Wahrscheinlich taten sie gut daran, denn offenbar kann die Homöopathie auch dann gelegentlich das psychische Befinden eines Patienten positiv beeinflussen, wenn seine Lebensverhältnisse unabänderlich schlecht sind.

Maria C., 31, Floristin, hat vor einigen Monaten ihren Partner durch Krebs verloren. An verschiedene „Trauermittel“ denkt der Therapeut sofort:

- *Aurum metallicum*: Patientin ist total hoffnungslos,
- *Ignatia*: sie seufzt häufig und hat einen Kloß im Hals,
- *Pulsatilla* oder *Phosphor*: sie zeigt starkes Anlehnungsbedürfnis,
- *Natrium chloratum*: wenn sich die Patientin (im Unterschied zu *Pulsatilla*) nicht trösten lassen möchte, niemand an sich ranließe – was aber auf Maria nicht zutrifft.

Bemerkenswert an der seelischen Symptomatik von Maria C. sind einige Ängste, die nach dem Tod ihres Partners auftraten. Die Furcht vor dem Alleinsein würde für *Phosphor* oder *Arsen* sprechen, aber auch für *Stramonium*, da die Furcht vor allem nachts auftritt. Die hypochondrisch ausgeprägte Angst um die eigene Gesundheit (Anruf des Therapeuten beim kleinsten Schnupfen) deutet auf *Phosphor*, die Angst,

selbst Krebs zu haben, wiederum auf *Arsen* und *Phosphor*. Auffällig ist die neuerliche Angst in der Dunkelheit (*Stramonium*), während die Patientin früher ohne Sorge durch ein größeres Waldstück den Heimweg abkürzte. Die Angst in und vor der Dunkelheit befällt Maria sogar, wenn sie täglich mit der Bahn durch den nur etwa 1 km langen Tunnel fährt. Im geschilderten Fall wurde dennoch *Ignatia* (vorerst 5 Globuli von D12 täglich) verordnet, und zwar mit Erfolg. Für diese Mittelwahl sprach unter anderem, dass Maria C. häufig übertrieben lachen musste, obwohl ihr zum Weinen zu Mute war.

Jeder erzählt lieber Erfolgs- als Misserfolgsgeschichten. Doch Vorsicht! Patienten in schweren Lebenskrisen oder gravierenden psychischen Erkrankungen sind oft auf **psychologische oder psychiatrische Hilfe** angewiesen. Die „Psychologie“ der Homöopathie bietet dafür keinen Ersatz! Und wenn der Grad der Symptome sich unterhalb einer gewissen Risikoschwelle befindet? Dann sollte der Homöopath meines Erachtens auch bedenken: Kann dem Patienten nicht wesentlich mehr durch Änderung seines Lebens bzw. seiner Lebensordnung geholfen werden, etwa in dem ich ihn zu Bewegung, Sport, Aufräumen, Wiederentdeckung der Hob-

bys, Wellness oder auch Arbeit motiviere, als durch ein homöopathisches Mittel?

Natürlich wird man sich als Homöopath die Chance nicht entgehen lassen, mit seinen Medikamenten mehr zu helfen als „nur“ durch Gespräch und Tips zur Lebensführung. Und mancher Patient wird auf die Unterstützung durch Globuli oder potenzierte Tropfen nicht verzichten wollen. Doch damit homöopathische Mittel helfen können, müssen sie – von Glücksfällen einmal abgesehen – mit guter Kenntnis gewählt sein. Der Laie ist davon überfordert.

Tropfen, Globuli oder Tabletten

Homöopathische Mittel gibt es in verschiedenen Formen: als Tropfen, Globuli oder Tabletten. Ich kenne Vorzüge und Nachteile der jeweiligen Variante, aber habe bisher keine abgeschlossene Meinung, ob das ein oder andere besser wirkt.

Am bekanntesten sind **Globuli**, sozusagen der Inbegriff der homöopathischen Mittel für viele Menschen: die kleinen weißen Kügelchen aus Milchzucker. Sie lassen sich leicht transportieren und aufbewahren, gerade auch ideal für die Reiseapotheke in kleinen Röhrchen. Nachteile können darin bestehen, dass

ein Patient Milchzucker nicht verträgt oder einfach den Geschmack unangenehm findet – oder z. B. vor der Nacht nicht noch Milchzucker in den Mund nehmen will (denn die Zähne sollte man ja nach Einnahme eines homöopathischen Mittels nicht putzen).

Die **Tabletten** sind einfach eine größere Gabe: In der Regel geht man davon aus, dass eine Tablette fünf Globuli entspricht. Da aber die Menge bei der Homöopathie eher eine untergeordnete Rolle spielt, sehe ich darin keinen besonderen Wert. Für Tabletten werden noch Hilfsstoffe wie Stärke benötigt – und so schmecken sie auch: etwas „pappig“. Also, ich mag sie nicht so, aber wenn ich ein bestimmtes Mittel brauche, und der Apotheker hat es nur in Tablettenform vorrätig, nehme ich auch das. Gängig sind Tabletten in der Biochemie nach Schüssler (siehe Kapitel Vorbeugung), und da ich ein Fan von Schüsslersalz Nr. 3 bin, habe ich mich auch an den Geschmack schon etwas gewöhnt.

Tropfen schmecken mir am besten. Gerade bei Tiefpotenzen kommt der stoffliche Aspekt als (entferntes) Geschmackserlebnis zum Tragen. Ich hätte gerne viel mehr Mittel in Tropfenform, aber Kosten, Lagerung und Transportprobleme – eine Reiseapotheke in Tropfenform ist un-

IV. Materia Medica Minimalia

Wieviele Mittel gehören in die Notfallapotheke – und wie gut muss man sie kennen?

Im „Repertorium“ (Symptomenverzeichnis) schaut der Homöopath unter dem Stichwort der jeweiligen Beschwerden nach, welche Mittel in Frage kommen; dort sind schon die Besonderheiten der Mittel in Bezug auf diese spezielle Beschwerde genannt. Doch um zu wissen oder nachzuschlagen, welche Besonderheiten das Mittel insgesamt hat, braucht man eine „Materia Medica“. Darin wird von Kopf bis Fuß aufgelistet, welche Symptome in welcher Form dieses Mittel auslösen bzw. heilen kann.

Im Grunde ist die Formel „Materia Medica Minimalia“ ein Widerspruch in sich, denn eine Materia Medica kennzeichnet, dass sie ausführlich ist, damit der Homöopath die Mittel genau studieren kann. In dieser Hausapotheke kann aber nur eine grobe Idee einiger im Alltag häufiger verwendeten Mittel gegeben werden.

In der ersten Auflage habe ich nur zehn Mittel skizziert. Die Absicht war, dass der Leser sich diese zehn Mittel zulegt und sich im Bedarfsfall mit diesem kleinen Repertoire

helfen kann. Das halte ich nach wie vor für sehr einladend. Tatsächlich kann man zumindest die Reise- oder Notfallapotheke mit sehr wenigen Mitteln bestücken. Allein mit den „A-Mitteln“ *Aconit*, *Apis*, *Arnica* und *Arsen* ist häufig Hilfe möglich:

- *Aconit für alles Plötzliche und Dramatische, sei es eine Erkältung mit Schüttelfrost und Fieber, ein plötzlicher Nervenschmerz oder ein Hexenschuss.*
- *Apis nach Stichen mit Schwellung, auch bei Gelenkschwellungen, die sich wie nach Bienenstich anfühlen.*
- *Arnica als erstes Mittel nach jeglichen Verletzungen.*
- *Arsen bei Vergiftungen.*

Dazu sollte man dann noch zwei, drei Mittel in die Apotheke tun, die mehr individuell zu einem selbst oder zum Partner, der mit auf Reisen geht, passt; z.B. *Magn. phos.*, wenn man zu Krämpfen neigt; *Cocculus* für den, dem auf Reisen schnell schwindlig wird; *Hepar Sulfuris*, wenn jede Wunde bald eitert; *Ferrum phos.*, wenn man durch Ermüdung oder Überanstrengung droht, krank zu werden ...

Daran sieht man schon: Es sind nicht für jeden die ursprünglich skizzierten zehn Mittel die besten

für seine Mini-Apotheke. Außerdem ist diese Apotheke nicht nur für die Reise, sondern für die vielen Fälle des Alltags. Und da macht es sich dann schon bezahlt, wenn man unter mehr Mitteln auswählen kann – auch wenn dies natürlich zunächst schwerer erscheint.

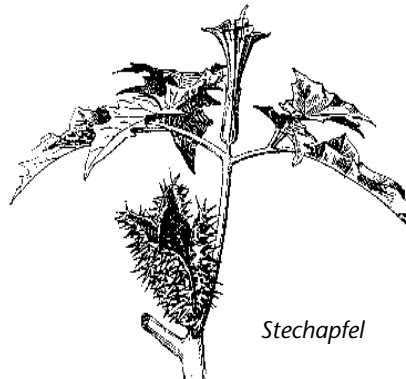
Man bekommt aber zunehmend ein viel besseres Gefühl dafür, was Homöopathie ist: Je ähnlicher die Mittelbeschreibung zu den eigenen Symptomen passt, desto besser hilft das Mittel. Und das kann beim besten Willen nicht immer eins von zehn sein. Daher habe ich nun noch weitere Mittel kurz angerissen.

Prinzipiell würde ich dazu raten, eine Hausapotheke von 24 oder 30 Mitteln anzuschaffen. Es gibt im Handel fertig zusammengestellte Apotheken mit den häufig verwendeten Mitteln, da sind aber immer noch ein paar Röhrchen frei für individuell gewählte Mittel. Solche Fertigungszusammenstellungen sind jedenfalls wesentlich billiger, als wenn man diese Mittel in den handelsüblichen Fläschlein erwirbt.

Die Reise- oder Notfallapotheke, die man viel mit sich herumträgt, kann dagegen durchaus auf zehn Mittel beschränkt werden. Nach dem Studium dieser „Materia Medica Minimalia“ sollte es leichter fallen, die

Auswahl dafür zu treffen. Im konkreten Bedarfs- bzw. Behandlungsfall dienen die kurzen Beschreibungen oft der Absicherung der Mittelwahl: Treten die Beschwerden eher rechts oder links auf, sind sie schlimmer nachts oder am Tag, lassen sich durch Kälte oder Wärme bessern ...? Die Antworten auf diese Fragen geben wichtige Hinweis und manchmal den Ausschlag bei der Mittelwahl.

Viele „große“ Mittel der klassischen Homöopathie, die vor allem in der Behandlung chronischer Krankheiten verwendet werden (sollten), wie Sulfur, Phosphor, Sepia, Thuja usw., werden hier absichtlich nicht besprochen. Denn es soll Hilfe für akute und alltägliche Gesundheitsprobleme gegeben werden. Die Hausapotheke kann aber nicht die Therapie durch einen qualifizierten Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.



Stechapfel

Aconitum

Eisenhut, Sturmhut, blauer Eisenbart

„Aconit“ klingt fast wie „akut“ – und das muss man sich merken! Bei allen plötzlich und heftig auftretenden Symptomen. Sturmhut heilt stürmische Beschwerden. Das erste Mittel bei Entzündungen oder Erkältungen, die mit Schüttelfrost, Fieber und heftigem Krankheitsgefühl verbunden sind. Schlimmer abends und nachts. Bei Schweißausbruch bessert sich oft die Lage des Patienten, ebenso an frischer Luft (auch Verlangen nach frischer Luft und kühlem Wasser). Typisch für Aconit ist auch die Angst des Patienten (bis hin zur Todesangst, daher auch bei schwersten Anfällen und Schockzuständen). Auch für Nervenschmerzen (Neuralgien) ist Aconit gut geeignet.

Apis

Apis mellifica, - mellifera, Honigbiene

Bei Insektenstichen, v.a. von Bienen, Wespen, Hornissen. Bei Entzündungen und Beschwerden, die die typischen Symptome eines Bienenstichs aufweisen (z.B. Halsweh): Schwellung, Rötung, Wärme, evtl. Juckreiz. Sticht, brennt. Auch bei Gelenksbeschwerden sowie Blasen- und Halsentzündungen, wenn sie solche Symptomatik zeigen. Und

bei Fieber nach Aconitum oder Belladonna, wenn der/die Patient/in durstlos trotz Fieber und evtl. ruhelos ist. Außerdem ein großes Mittel bei Sofortallergien, wie sie nach Bienenstichen auftreten können (bis hin zu allergischem Schock). Kälte und Aufenthalt im Freien bessern, aber Sonne (und Aufenthalt in warmen Räumen) verschlimmern.

Arnica

Bergwohlverleih

Das erste (und oft schon allein helfende) Mittel bei allen Formen von Verletzungen, vor allem bei stumpfen Verletzungen wie Quetschung, Zerrung, Bruch etc., z. B. nach Sturz, auch bei Folgen des Sturzes wie Gehirnerschütterung. Neben Aconit das große Akutmittel bei allen heftigen Krankheitszuständen. Beide werden auch bei Herzinfarkt, Schlaganfall etc. eingesetzt. Daneben auch ein Mittel nach körperlicher Überanstrengung („Zerschlageneheit“) und bei Muskelkater.

Arsenicum album

Weißes Arsen

Typisch für Arsen als Akutmittel ist der „Verfall“ des/der Betroffenen: Er/sie sieht wie vom Tod gezeichnet aus. Eine harmlose Grippe führt zur totalen Erschöpfung. Der Patient ist

trocken, durstlos, blass, will ins warme Bett, Wärme bessert. Bei Fleisch-, Milch- und anderen Nahrungsmittelvergiftungen mit Sterbensübelkeit, Erbrechen und evtl. kaltem Schweiß auf der Stirn. Wärme und warme Getränke bessern, ebenso das Liegen mit erhöhtem Kopf. Arsen hat oft seine schlimmste Phase um oder nach Mitternacht.

Belladonna

Tollkirsche

Ein Fieber- und Entzündungsmittel (und ein typisches Akut- und Kindermittel), folgt oft auf Aconit als Zweitmittel. Hohes Fieber. Patient hat hochrotes Gesicht (oder hochroten Hals oder ... Röte ist typisch), starre, glänzende, weite Augen und große Pupillen. Blut bzw. Schmerz pulsiert. Belladonna mag Ruhe, aber am besten halbaufgerichtet im Bett, denn das Hinlegen verschlimmert, ebenso Berührung und Lärm.

Bryonia

Weißer Zaunrübe

Egal welche Beschwerden (Kopfschmerzen, Rheuma, Hexenschuss, Halsentzündung, trockener Husten): Dieser Patient möchte „seine Ruhe“ bzw. in Ruhe gelassen werden, ist mürrisch, reizbar und sehr durstig (kaltes Wasser). Ärger kann

auch die Ursache sein. Er leidet unter stechenden Schmerzen. Die geringste Bewegung verschlimmert; ebenso Eintritt ins warme Zimmer oder warmes Wetter. Berührung kann verschlimmern, aber Druck bessert, Patient liegt daher auf der schmerzhaften Seite.

Cactus

Königin der Nacht

Die Verordnung dieses Mittels, in der Regel in tiefer Potenz (D3), hat vielleicht weniger mit Homöopathie als mit Phytotherapie zu tun. Es geht nur um eine Indikation: Angina pectoris (Herzenge), Herz fühlt sich wie umschlossen bzw. zusammengeschnürt an. Hier aber sehr effektiv (allerdings gibt man zuerst oft Aconit oder Arnica als Erstmittel).

Cantharis

Spanische Fliege

Alles was mit „Brand“ und/oder „Blase“ zu tun hat. Bläschenförmiger Ausschlag bei Halsentzündung, Sonnenbrand, Blasen durch zuviel Wandern bzw. drückende Schuhe, aber vor allem auch die Blasenentzündung durch Verkühlung. Typisch ist der brennende Schmerz (z.B. beim Wasserlassen). Wärme(anwendung, z.B. Wärmflasche, Umschlag) bessert, auch Rei-

ben bessert, Trinken (v.a. Wasser, Kaffee) verschlimmert.

Carbo vegetabilis

Holzkohle

Die Holzkohle in materieller Form hilft bei Blähungen mit Durchfall. Außerdem hat man mit dem Bild des „Ausgebranntseins“ der Holzkohle eine weitere wichtige Idee. Der Carbo-Patient leidet unter Mangel an Vitalität (Lebensfeuer), sei es durch schwere Krankheit, Unfall, Schock, auch geistige Überanstrengung. Er muss Luft haben, und die muss ihm zugefächelt werden, alle Fenster müssen aufgerissen werden, damit sein Lebensfeuer wieder etwas aufglüht. Carbo veg. ist ein häufiges Mittel bei Blähungen (häufiges Aufstoßen / besser durch Aufstoßen), fette Speisen machen alles schlimmer. Aber auch ein Mittel bei Kreislaufschwäche, Kollapsneigung, Ohnmachtsanfällen (blasses Gesicht, schwacher Puls, kalte Hände und Füße). Schlimmer abends und nachts sowie bei feuchtwarmem Wetter.

Chamomilla

Kamille

Ein Mittel für Schmerzen, besonders für Zahnschmerzen, und ein Kindermittel – nicht nur für Zahnschmerzen, sondern wenn das Kind

durch nichts zu befriedigen ist (außer durch Herumtragen oder Fahren), launisch, wirkt boshaft bzw. gemein. Bei allen Beschwerden von Säuglingen meist als erstes Mittel. Wirkt nicht lange, dann nächste Gabe. Auch bei Erwachsenen: Ärger und Zorn sind typisch und verschlimmern, Kaffee verschlimmert.

Cocculus

Kockelskörner

Ein oder das Mittel gegen Schwindel, z. B. auf Reisen oder nach Übernächtigung (Nachtschichten oder durchzechte Nächte) bzw. Überarbeitung. Vorsicht: Kaffee verschlimmert. Leeregefühl im Kopf. Auch Speisegeruch oder Aufenthalt im Freien verschlimmern, Ruhe, Ausruhen, Hinlegen verbessern.

Colocynthis

Koloquinte

Stechende Schmerzen (Nervenschmerzen wie Trigeminus oder Ischias, Bauchschmerzen), der Patient krümmt sich, dadurch Besserung, ebenso durch harten Druck, Wärme, Ruhe, Liegen auf der schmerzhaften Seite. Eher reizbare, jähzornige Typen, die sich leicht aufregen (zuviel „Galle“, daher auch bei Gallenkolik), aus einer Mücke eine Elefanten machen. Ärger verschlimmert.

Dulcamara

Bittersüßer Nachtschatten

Erkältung oder Blasenentzündung nach Wetterwechsel (von warm nach kalt) oder Verkühlung nach schweißtreibendem Sport oder durch Sitzen auf kaltem Boden. Auch Durchfall bei Erkältung. Wärme bessert (ansteigendes Fußbad nach Verkühlungen ist immer eine gute Sofortmaßnahme: Füße in warmes Wasser, dann peu à peu heißes hinzugießen).

Ferrum phosphoricum

Phosphorsaures Eisen

Ein Mittel, das v. a. durch die Biochemie nach Dr. Schüßler so populär geworden ist (breite Anwendung auch in der anthroposophischen Medizin); hilft bei Erkältung, Entzündung, Ohrenschmerzen, Husten; Abwehr geschwächt durch zu wenig Schlaf oder exzessiven Sport; Ringe um die Augen.

Hepar sulfuris

Kalkschwefelleber

Immer, wenn Eiter im Spiel ist (oder gelb-grüner Schnupfen bzw. Auswurf), z. B. auch gelbe Stippchen bei Halsentzündung. Schmerz stechend oder pochend, schlimmer durch Berührung, aber Linderung durch warme Auflagen. Wärme und Feuchtig-

keit bessern, kalte, trockene Luft dagegen verschlimmert.

Ignatia

Ignatiusbohne

Die Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen) werden oft durch Kummer, Enttäuschung, Zurücksetzung, Heimweh, Verlust geliebter Personen, heruntergeschluckten Ärger oder unterdrückte Tränen verursacht. Patient seufzt häufig, kann aber auch Lach- und Weinkrämpfe haben. Gilt als Frauen- (und Kinder-)mittel. Stimmungswechsel, „Hysterie“, Wechsel von körperlichen und seelischen Symptomen, Symptomatik widersprüchlich. Besser beim Essen, aber nach dem Essen wieder Verschlimmerung, Kaffee und Rauchen verschlimmern, Lagewechsel bessert.

Ipecacuanha

Brechwurz

Die Brechwurz heißt so, weil sie das Mittel gegen Erbrechen aller Art ist, auch bei Husten (z. B. Keuchhusten) bis zum Erbrechen. Im Unterschied zu anderen Brechmitteln bessert bei Ipecacuanha das Erbrechen nicht die Lage des Patienten. Wärme und schwüles Wetter wirken verschlimmernd. Auch ein Mittel bei starken, hellroten Blutungen aus Körperöffnungen (z. B. Nasenbluten).

Lachesis*Gift der Buschmeisterschlange*

Lachesis ist einerseits ein „großes“ Mittel in der Therapie chronischer Krankheiten. Patient(inn)en gelten als misstrauisch, eifersüchtig, falsch und geschwätzig. (Vorsicht mit solchen Einschätzungen!) Auf der anderen Seite passt Lachesis gut bei vielen akuten Prozessen, z. B. bei Angina, hochfieberhaften Infekten und Blutvergiftung. Typisch sind das Auftreten der Symptome auf der linken Körperseite, die dunkelrote Farbe der Entzündung und die Berührungsempfindlichkeit. Verschlechterung morgens (nach dem Schlaf) und durch Wärme sowie vor der Menstruation. Besserung durch Kühle, frische Luft, Körperausscheidung (Menstruation).

Lycopodium*Bärlappsporen*

Völlegefühl nach dem Essen, Blähungen, die nicht stinken, Verstopfung mit vergeblichem Stuhl drang, großes Süßigkeitsverlangen, immer hungrig sind typische Symptome. Sie werden teils auf mangelnde Leberleistung zurückgeführt (deshalb: nach dem Essen Symptome schlimmer). Von der Leber, die rechts im Oberbauch liegt, gibt es eine Brücke zur Rechthaberei, die für Lycopodium häufig kennzeichnend ist:

Die Patienten sind intelligent, aber vielleicht mit mangelndem Selbstbewusstsein, daher Rechthaberei, wenn es möglich ist (d. h. im vertrauten Kreis). Bewegung und der Aufenthalt im Freien verbessern die Symptome, Ruhe verschlimmert. Lycopodium hat seine schlimmste Zeit oft zwischen 16 und 20 Uhr.

Magnesium phosphoricum*Phosphorsaurer Magnesium*

Ein großes Krampfmittel (eigentlich mehr aus der Biochemie nach Schüßler als aus der klassischen Homöopathie), egal ab für Bauchkrämpfe, Menstruationskrämpfe, Wadenkrämpfe ... Auch für neuralgische Schmerzen. Wärme und Druck bessern meist, Kälte verschlimmert die Symptome.

Mercurius solubilis*Quecksilber*

Wirkt auf Schleimhäute (Zahnfleisch, Hals) und Drüsen. Starker Speichelfluss, metallischer Geschmack, Nachtschweiß, übelriechender Schweiß oder Mundgeruch, geschwollene, „schmutzig“ belegte Zunge. Ruhe bessert, aber Bettwärme verschlimmert; nachts und bei feuchtem Wetter schlimmer. Ein großes Mittel in der Homöopathie, sollte vom Laien mit Zurückhaltung

behandelt werden, da man sich mit tiefen Potenzen (bis D6) vergiften kann; die Wirkung von mehrfachen hohen Potenzen ist auch umstritten, da wir fast alle mit Quecksilber materiell (aufgrund von Amalgamfüllungen) verseucht sind.

Nux vomica

Indische Brechwurz

Nux vomica ist eines der Mittel mit einem sehr großen Spektrum an Indikationen und ein Mode- bzw. Zeitgeistmittel dazu, weil es in unsere Zeit passt und die allgemein und vielfach verbreiteten Beschwerden abdeckt. Der/die Patient/in ist aktiv, nervös, gestresst, reizbar, leidet unter zuviel (geistiger) Arbeit und sitzender Lebensweise, Sorgen und Ängsten des Berufslebens, das ihn/sie daran hindert, gesund zu leben, gut zu sich selbst zu sein. Ehrgeiz, Ideale, Normen, das Über-Ich treiben ihn/sie zu diesem Lebensstil. Ernährung, Stoffwechsel, Ausscheidung sind dem Berufsleben, dem Stress untergeordnet. Daher oft die entsprechenden Probleme – und entsprechenden „Hilfsmittel“ (Kaffee, Nikotin, Alkohol, Abführmittel, auch Medikamentenmissbrauch), Übernächtigung, Exzesse. Und am Wochenende, im Urlaub kommt dann erstmal der Loslassschmerz, das Wochenendkopfwesh usw.

Okoubaka

Rinde des Okoubakabaumes (Afrika)

Wie Cactus eher ein Mittel der Kräutertherapie : Es wird – vor allem in den tiefen Potenzen D2 oder D3 – bei leichten und mittleren Verdauungsbeschwerden infolge unverträglicher Nahrung (z.B. auf Reisen) gegeben. Es hat auch eine gewisse antibiotische Wirkung (wirkt ja in der Tiefpotenz durchaus über den materiellen Stoff). Okoubaka wird auch prophylaktisch bei Fernreisen empfohlen, außerdem gegen „Vergiftungen“, wie wir zivilisierte Menschen sie angeblich heute alle erleiden, also zu einer Art Darmreinigung oder Darmsanierung, auch nach länger zurückliegenden Darmerkrankungen und Antibiotikaverwendung sowie bei erhöhter Infektneigung, die auf gestörtes Darmmilieu zurückgeführt wird; und bei chronischer Krankheit, die mit Übelkeit und Darmstörungen verbunden ist (auch in Folge Chemotherapie).

Pulsatilla

Küchenschelle

Gilt als Kinder- und Frauenmittel, da die Patienten kindlich, mädchenhaft, anschiemgsam, weinerlich sind, Zuwendung, Zuspruch, Trost brauchen (sich leicht trösten

lassen). Magenschmerzen nach fettem Essen, Abneigung gegen Fett. Verschlimmerung durch Ruhe und Wärme, warmen Raum (z. B. bei Erkältung). Besserung im Freien und durch sanfte Bewegung.

Rhus toxicodendron

Nordamerikanischer Giftsumach

Bekannt als „Rheumamittel“ und bei orthopädischen Problemen: Typisch ist der Anfangsschmerz (die erste Bewegung tut weh, da knackt und quietscht es noch mächtig) und die folgende Besserung durch Bewegung. Bewegung bringt den/die Patienten/ in „in Gang“. Deshalb versucht er/sie auch ständig die Lage zu ändern. (Nächtliche) Ruhe verschlimmert die Beschwerden. Aber zuviel Bewegung schadet auch – Überanstrengung löst die Schmerzen wieder aus. Fühlt sich wie zerschlagen. Schmerzen sind reißend, zerrend. Patient liebt warme Anwendungen (z. B. auch heiße Badewanne), nasskaltes Wetter dagegen verschlimmert. Rhus hat aber auch eine Beziehung zur Haut, kann Herpes, Nesselsucht und Juckreiz lindern oder heilen.

Silicea

Kieselsäure/Bergkristall

Eher ein Mittel für die Konstitutionstherapie als für eine Hausapo-

theke, andererseits als Schüßlersalz Nr. 11 von vielen Laien massenhaft eingenommen (für Bindegewebe, Haut, Haare, Nägel), den meisten täte wohl der regelmäßige Verzehr von gekochter Hirse besser als die vielen Tabletten. Homöopathisch typisch für Silicea sind die Empfindlichkeit gegen Kälte (hüllt sich bzw. Kopf ständig ein), chronische bzw. wiederkehrende Erkältungen mit Lymphdrüenschwellungen, auch Mandelabszesse, chronische Mittelohreiterungen. Schlank, blass, abgemagert. Besserung durch Wärme. Schlimmer bei Mondwechsel (Vollmond, Neumond) und bei Wetterwechsel. Angst vor Misserfolg. Erfolgreicher Stuhlgang: Stuhl gleitet zurück. Kopfschmerzen, die vom Nacken hochsteigen. Silicea kann Fremdkörper heraustreiben, z. B. festsitzenden Splitter, aber auch eingeschlossenes Eiter.

