

Sven Sommer

Homöopathie - Alltagsbeschwerden selbst behandeln

Leseprobe

[Homöopathie - Alltagsbeschwerden selbst behandeln](#)

von [Sven Sommer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7532>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Die Selbstbehandlung

Die Behandlung mit homöopathischen Mitteln richtet sich nach den Krankheitszeichen (Symptomen) des Betroffenen. Sie gilt es zu erfragen, zu beobachten und gegebenenfalls zu notieren. Vier wichtige Fragen sollten als Erstes immer geklärt werden:

- Seit wann besteht die Krankheit?
- Wo ist der Sitz der Krankheit?
- Wie sehen die Krankheitssymptome aus?
- Was verbessert oder verschlechtert den Krankheitszustand?

Besonders hilfreich bei der Mittelfindung sind auffallende Symptome (Beispiel: starke stechende Schmerzen bei der allerkleinsten Bewegung) und absonderliche Symptome (Beispiel: Übelkeit wird durch Essen besser), besondere Bedürfnisse oder Abneigungen (Beispiele: starkes Verlangen nach Saurem; Abneigung gegen Fleisch) und die psychische Verfassung des Kranken (Beispiel: Sie sind sehr reizbar, cholerisch, gehen bei der geringsten Kleinigkeit in die Luft). Um das passende Mittel zu Ihren Beschwerden im »GU-Kompass Homöopathie« zu finden, gehen Sie bitte folgendermaßen vor:

- Schlagen Sie das geeignete Kapitel auf, je nachdem, ob es sich um eine Erste-Hilfe-Maßnahme, um körperliche Symptome oder um Störungen des Allgemein- oder des seelischen Befindens handelt.
- Finden Sie Ihre wichtigste Beschwerde anhand der alphabetischen Reihenfolge in den Kapiteln. Bei der Suche können Ihnen auch das Inhaltsverzeichnis, die Kolumnenzeilen am Kopf jeder Seite und das umfangreiche Sach- und Beschwerdenregister helfen.
- Wegweiser zeigen Ihnen bei besonders umfangreichen Rubriken die wichtigsten Mittel für eine bestimmte Symptomatik. Trifft die Symptomatik zu, müssen Sie nur noch die aufgeführten Mittel vergleichen.
- Zwischenüberschriften finden Sie immer dann, wenn die Vielzahl möglicher Homöopathika eine bessere Übersicht erfordert. Suchen Sie sich nun die Zwischenüberschrift (und ihre Mittel) heraus, die Ihre Beschwerde am besten beschreibt. Dadurch wird die Zahl der in Frage kommenden Mittel deutlich eingegrenzt.
- »Allgemein bewährt« lautet die Zwischenüberschrift für Mittel, die sich bei einer Beschwerde besonders bewährt haben. Sie können allem oder zusätzlich zu anderen Mitteln eingenommen werden.
- Vergleichen Sie Ihre Beschwerden mit den Beschreibungen. Bei der Beschreibung der Symptome finden Sie unterschiedliche Schriftbilder, die über die Gewichtung Auskunft geben.

Fett Gedrucktes signalisiert Ihnen, dass diese Symptome (Leitsymptome) eindeutig auf das beschriebene Mittel hinweisen. Finden Sie diese Beschwerden bei sich deutlich und ausgeprägt vor, so ist das Mittel in die engste Auswahl einzubeziehen. • Das richtige Mittel steht bei der ähnlichsten Beschreibung in der rechten Spalte. Neben dem Namen rinden Sie die geeignete Potenz und Angaben dazu, wie häufig jeweils eine Gabe (Seite 10) einzunehmen ist. Finden Sie einen Stern* neben dem Namen (zum Beispiel Apis D12*), so wird das Mittel in diesem Ratgeber ausführlich beschrieben.

WICHTIG _____

Bitte beachten Sie beim Vergleich Ihrer individuellen Beschwerden milden Beschreibungen der jeweiligen homöopathischen Mittel, dass nicht alle angegebenen Symptome bei Ihnen auftreten müssen. Selbstverständlich kann sich auch die Heftigkeit Ihrer Beschwerden von den hier beschriebenen unterscheiden. Ziel Ihrer Bemühungen sollte jedoch immer sein, über die zu Ihrem Fall am besten passende Beschreibung das ähnlichste Mittel (Simillimum) zu finden. Die »Beispiele, die Ihnen helfen« (Seite 22 ff.) demonstrieren auf anschauliche Weise die Verwendung dieses Ratgebers.

- Beachten Sie Warnhinweise und Querverweise. Warnhinweise finden Sie gegebenenfalls in der ersten Zeile der Beschreibungen. Wird auf fachliche Abklärung hingewiesen, so suchen Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker auf. Beim Hinweis »zum Arzt!« ist auf jeden Fall eine ärztliche Abklärung geboten. Querverweise auf andere Mittel finden Sie im Text oder am Ende vieler Beschreibungen. Sie helfen beim Vergleich mit weiteren oder ähnlichen Symptomen. Lesen Sie bitte auch dort nach. Halten Sie sich immer die empfohlenen Grenzen der Selbstbehandlung (Seite 16) vor Augen.
- Wenn Sie unsicher sind: Nutzen Sie das Kapitel »Leitsymptome wichtiger homöopathischer Mittel« (Seite 198 ff.) zur Kontrolle Ihrer Mittelwahl. Sie finden hier eine ausführliche Beschreibung aller wichtigen Symptome (Leitsymptome), die jedes Mittel charakterisieren. Über die alphabetische Anordnung erreichen Sie schnell das gewünschte Mittel.

Die homöopathische Hausapotheke

Nicht nur in Notfällen ist es von Vorteil, das richtige Mittel gleich zur Hand zu haben. Sie können auch Alltagsbeschwerden in ihren Anfängen behandeln und somit oft im Keim ersticken. Eine geeignete Zusammenstellung von Mitteln benötigt nicht viel Platz. Die in Glasröhrchen abgefüllten Globuli passen je nach Zahl der Mittel in Ledermäppchen von unterschiedlicher Größe und sind so immer griffbereit. Eine homöopathische Apotheke können Sie selbst zusammenstellen oder schon fertig gefüllt kaufen. Glasröhrchen und Taschen gibt es im Fachhandel. Eine wachsende Anzahl von Apotheken füllt die Mittel für Sie ab (siehe: www.gegko.de). Ich möchte Ihnen hier drei unterschiedliche Versionen von Hausapotheken mit 30, 60 und 114 Mitteln vorstellen, die aufeinander aufbauen und sich ergänzen.

- Die Standardtasche enthält 30 Mittel. Die meisten kleineren Notfälle und Verletzungen sowie leichtere Beschwerden und Erkrankungen lassen sich damit gut behandeln.
- Die Taschenapotheke enthält die 60 am häufigsten verwendeten Mittel. Mit ihnen können Sie einen Großteil der alltäglichen Beschwerden behandeln. Sie haben mit der Taschenapotheke die wichtigsten homöopathischen Mittel griffbereit im Haus. Auch die gängigsten Konstitutionsmittel sind darin enthalten.
- Die große Hausapotheke enthält 114 Mittel. Damit lassen sich nahezu alle in diesem Buch beschriebenen Beschwerden behandeln.

WICHTIG

Der Homöopathie-Kompass erwähnt insgesamt weit über 200 verschiedene Mittel. Einige davon werden nur bei ganz spezifischen Beschwerden eingesetzt, wurden deshalb nicht in die Hausapotheke aufgenommen und können bei Bedarf in einer Apotheke erworben werden. Andere Mittel sind nicht in der Hausapotheke enthalten, weil sie in größeren Mengen eingenommen werden müssen und die Glasröhrchen nicht genug Platz bieten. In diesen Fällen empfiehlt sich die Anschaffung von ganzen Fläschchen. Im Anschluss an die drei Versionen der Hausapotheke finden Sie Empfehlungen für wichtige Mittel, die Sie in Fläschchen sowie in Tropfen- oder Salbenform anschaffen sollten (Seite 21). Selbstverständlich ist es Ihnen freigestellt, weitere Mittel nach Ihrem persönlichen Bedarf hinzuzufügen.



Sven Sommer

[Homöopathie - Alltagsbeschwerden selbst behandeln](#)

Der Bestseller für die homöopathische Selbstbehandlung.

256 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de