

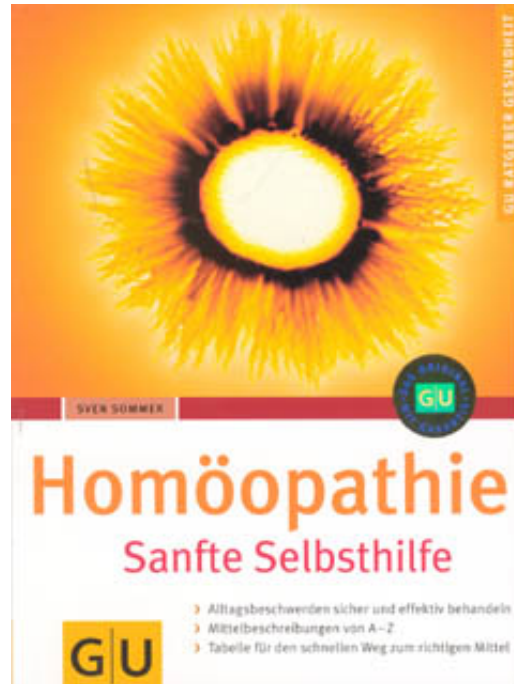
# Sven Sommer

## Homöopathie Sanfte Selbsthilfe

Leseprobe

[Homöopathie Sanfte Selbsthilfe](#)

von [Sven Sommer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b2167>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

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



rungen oder Spannungskopfschmerzen sind gute Beispiele dafür. Auch akute Erkrankungen wie Erkältung, Husten, Schnupfen, Halsschmerzen oder Blasenbeschwerden sprechen ausgezeichnet auf die Mittel an - vor allem im Anfangsstadium der Erkrankung. Gerät eine akute Krankheit außer Kontrolle, beispielsweise weil der Erreger sehr virulent oder der Körper sehr geschwächt ist, dann ist die Selbstregulation eingeschränkt und die Homöopathie nur noch begrenzt wirksam. In solchen Fällen müssen Sie zum Arzt oder Heilpraktiker. Bei schon länger bestehenden und chronischen Krankheiten ist die Homöopathie wiederum so lange von Bedeutung, solange der Organismus sich noch regenerieren kann. Dort, wo es - wie beim Magengeschwür, bei einem Herzklappenfehler oder bei ei-

### HIER KÖNNEN SIE SICH SELBST BEHANDELN

Zur Selbstbehandlung eignen sich vor allem einfache funktionelle Störungen, einfache akute Beschwerden und, nach Absprache oder in Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker, einfachere chronische Beschwerden wie Heuschnupfen.

nem Bandscheibenvorfall - zu organischen Veränderungen gekommen ist, tut sich die Homöopathie schwerer. Da der Körper jedoch eine erstaunliche Regenerationsfähigkeit besitzt, also ein inneres Bestreben, sich selbst zu heilen, kann die Homöopathie auch hier immer noch unterstützend wirken, vorausgesetzt der Organismus kann sich noch regulieren.

### So finden Sie das richtige

Da homöopathische Mittel nach der Ähnlichkeitsregel ausgewählt werden, müssen die charakteristischen Krankheitszeichen oder Symptome des Kranken mit denen der Arzneimittel verglichen werden. Das Mittel, welches die ähnlichsten Symptome hervorbringt, ist dann das Simile: das passende Mittel. Die individuellen Symptome spielen somit eine herausragende Rolle in der Homöopathie. Aus diesem Grund ist es wichtig, genau zu beobachten, zu erfragen und gegebenenfalls zu notieren, welche besonderen Symptome mit einer Erkrankung oder Beschwerde einhergehen.

#### Hier einige Beispiele:

Ein milder, nicht wund machender Fließschnupfen mit scharfem, wund machendem Tränenfluss ist ein auffallendes Symptom und lässt an Euphrasia (Seite 105) denken.

## So finden Sie das richtige Mittel

Ein Kloßgefühl im Hals, das beim Leerschlucken unangenehm stört, beim Essen und Trinken aber besser wird, ist ein absonderliches Symptom und typisch für Ignatia (Seite 110). Nicht nur die Abneigung gegen fettes Schweinefleisch deutet auf Pulsatilla (Seite 118) hin, sondern auch Verlangen nach frischer Luft, launisches weinerliches Verhalten sowie der Wunsch nach Trost, Zuspruch und Gesellschaft.



Menschen, die Pulsatilla brauchen, haben wenig Durst.

### Stellen Sie sich immer folgende fünf wichtige Fragen:

1. Seit wann besteht die Krankheit oder die Beschwerde (Tageszeit, Jahreszeit, bestimmtes Ereignis)?
2. Was hat die Krankheit oder Beschwerde möglicherweise ausgelöst (Wind, Sonne, Verkühlung, Stress, Kummer, Klimakterium)?
3. Wo ist die Krankheit oder Beschwerde exakt lokalisiert (bei Kopfschmerzen: hinter dem Auge, am Hinterkopf, auf dem Scheitel, an den Schläfen)?
- > 4. Wie fühlt sich die Beschwerde an, oder wie schauen die Krankheitssymptome aus (stechend, pulsierend, krampfartig, rot, geschwollen, blass, plötzlich oder langsam auftretend)?
5. Was verbessert oder verschlechtert die Beschwerde (Wärme — Kälte, Essen - Fasten, bestimmte Tageszeiten, Ruhe - Ablenkung)?

Auch Fragen zu folgenden Themen können wichtig sein:

- > Temperaturempfinden: Besteht Fieber? Ist Ihnen heiß oder kalt? Wollen Sie im Bett aufgedeckt sein, oder brauchen Sie eine Wärmflasche?

### AUF INDIVIDUELLE SYMPTOME ACHTEN

Wichtig bei der Mittelsuche ist es, auf die auffallenden oder absonderlichen Symptome zu achten. Auch die besonderen Bedürfnisse oder Abneigungen sowie die psychische Verfassung des Kranken spielen eine entscheidende Rolle.

Absonderungen (aus Nase, Mund, Ohr, Darm, Blase, Vagina): Wie ist das Aussehen, die Konsistenz, der Geruch?  
Schweiß: Schwitzen Sie schwer oder leicht? Schwitzen Sie nur an bestimmten Stellen (wie Hinterkopf, Füße)? Wann schwitzen Sie (nachts, nach geringer Anstrengung, im Gespräch mit anderen Menschen)? Wie riecht der Schweiß (säuerlich, nach Knoblauch)?  
Appetit und Durst: Besteht Heißhunger (auf Geräuchertes, Süßes, Salziges, Eis) oder Durst (auf Kaltes, Warmes, Wasser, Saft, kleine Schlucke oder große Mengen)? Oder bestehen Appetit- oder Durstlosigkeit?

#### TOP-MITTEL

Nicht alle Beschwerden müssen genau so auftreten, wie sie im Buch beschrieben sind. Versuchen Sie das Mittel zu finden, welches die ähnlichsten Symptome zu Ihrem Krankheitsbild aufweist. Im Beschwerdenkapitel stoßen Sie auf Kästen mit Top-Mitteln, sprich die am häufigsten verwendeten Mittel für eine bestimmte Beschwerde. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass eines dieser Mittel auf Ihre Symptomatik passt.

Zeit: Werden die Beschwerden zu einer bestimmten Tages- oder Jahreszeit besser oder schlechter?

Allgemeinbefinden: Ist dieses beeinträchtigt oder nicht? Fühlen Sie sich matt, müde, schläfrig oder unruhig, zitterig, nervös, fahrig, schlaflos?

Psychisches Befinden: Sind Sie weinerlich, gereizt, unruhig, ängstlich, depressiv, schreckhaft? Wollen Sie alleine sein, oder suchen Sie Gesellschaft?

#### Entscheidungshilfe

Haben Sie Ihre Krankheitssymptome erst einmal registriert, dann finden Sie das passende Mittel ohne große Probleme in folgenden zwei Schritten:

1. Suchen Sie die Beschwerde im »Schnellen Weg« (ab Seite 39) oder im Register (Seite 123) und wählen Sie dann im Kapitel »Beschwerden von A bis Z« (ab Seite 50) das Mittel, welches zu Ihrem momentanen Krankheitsbild am besten passt.
2. Sollten Sie sich bei der Mittelwahl nicht ganz sicher sein, oder haben Sie zwei oder mehrere Mittel in der engeren Wahl, dann lesen und vergleichen Sie, wo möglich, die Leitsymptome dieser Mittel im Kapitel »Homöopathika von A bis Z« (ab Seite 89). Hier finden Sie noch mehr Informationen zu je dem einzelnen Mittel, oft auch mit einer kurzen Beschreibung des jeweiligen

- > Pulsatilla D12 •: Das Herabhängenlassen des betroffenen Beines verschlechtert. Bei müden, schweren Beinen. Leichte Bewegung an der frischen Luft tut Ihnen gut.
- > Sulfur D12 •: Wenn langes Stehen unmöglich ist. Die Venen sind sichtbar gestaut, die Beine brennen.
- > Mercurius solubilis D12 «: Nächtliche, stark brennende Schmerzen. Bewährt auch bei einer Entzündung.
- > Calcium fluoratum D12 •: Zur Festigung des Venengewebes (auch als Calcium-fluoratum-Salbe erhältlich).

## Kummer und Sorgen

Kummer und Sorgen sind nicht nur psychisch sehr belastend, sie können auch körperliche Auswirkungen haben. Hier ist die Homöopathie sehr erfolgreich.

Diese Mittel können helfen:

- > Ignatia D12 «: Kummer, hervorgerufen durch den Verlust eines geliebten Wesens, aber auch bei Liebeskummer und Heimweh geeignet. Vor allem angezeigt, wenn Sie häufig seufzen müssen, überempfindlich und ausgesprochen launisch sind und zu hysterischen Reaktionen oder Ausbrüchen neigen.
- > Pulsatilla D12 •: Wenn Sie häufig weinen müssen, nicht alleine sein können und zudem gerne getröstet und um sorgt werden möchten.

- > Natrium chloratum D12 •: Wenn der Kummer älterer Natur ist. Sie sind introvertiert, können schlecht vergeben oder vergessen. Auch das Weinen fällt Ihnen schwer (vor allem in Gegenwart anderer Menschen).

## Magenbeschwerden

Unabhängig davon, ob Sie sich den Magen verdorben haben, an Übelkeit oder Erbrechen, an Sodbrennen oder Magenschmerzen leiden, dass passende homöopathische Mittel bietet Ihnen schnelle und wirksame Hilfe. Anhaltende oder sehr starke Beschwerden sowie Erbrechen von Blut gehören dagegen stets fachlich abgeklärt.

Diese Mittel können helfen:

- > Nuxvomita D12+: Übelkeit mit verblichem Brech- und Würgereiz. Nach Vollere! oder verdorbener Nahrung liegt das Essen wie ein Stein im Magen. Sie sind dabei gereizt und empfindlich.
- > Okoubaka D2 »: Große Magen-Darm-Empfindlichkeit, bei der Sie nichts mehr vertragen.
- > Roblnia D4 •»: Sodbrennen mit übermäßiger Säureproduktion.
- > Bryonia D12 »: Stechende, brennende Magenschmerzen mit Verstopfung. Bewährt bei akuter Gastritis.
- > Phosphorits D12+: Brennende Magenschmerzen mit Durst auf Kaltes.

## BESCHWERDEN VON A BIS Z

- > Arsenicum **album** D12 »: Brennende Magenschmerzen mit großem Durst auf warme Getränke.
- > **Pulsatilla** D12 \*: Völlegefühl, Übelkeit und pappige Zunge mit wenig Durst.
- > Kalium bichromicum D12 »: Magenschmerzen nach Biergenuss.
- > Anacardium **012** \*: Magenschmerzen, die durch Essen besser werden. Sie sind aufbrausend und fluchen leicht.
- > Ipecacuanha D12 »: Beständige Übelkeit mit Brechreiz.
- > Borax D6 •: Weiße Beläge mit rotem Hof. Bewährt bei Candida. Kauen und Saugen (beim Säugling) schmerzt. Hilfreich auch bei Aphthen.
- > Phosphorus D12 •: Zahnfleischbluten mit trockenem Mund und Brennen.
- > Zur äußerlichen Behandlung von Entzündungen im Mundraum hat sich Hypericum-Tinktur bewährt. Zum Auftupfen pur verwenden, zum Gurgeln 10 Tropfen auf 200 ml Wasser.

## Mund- und Zahnfleischentzündung, Aphthen, Soor

Eine Vielzahl von Mikroorganismen wie Bakterien, Viren oder Pilze können Entzündungen der Mundschleimhaut oder des Zahnfleisches hervorrufen. Eitrige Entzündungen des Mundraums gehören fachlich abgeklärt.

Diese Mittel können helfen:

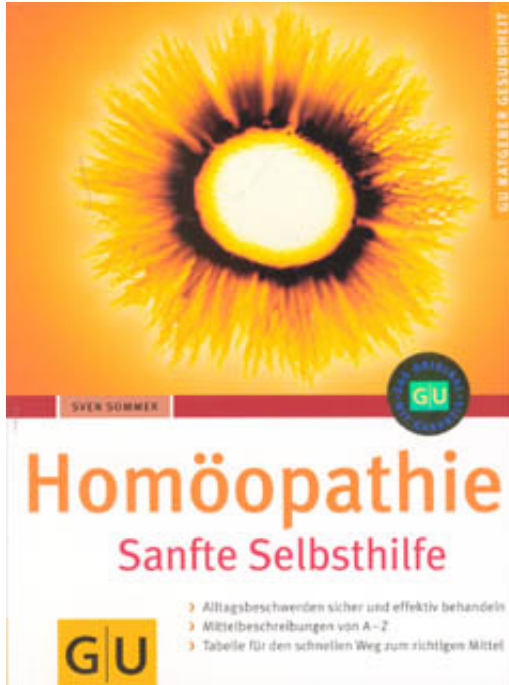
- > **Belladonna** D12 »: Knallrote Entzündung und Schwellung.
- > Apis D12 »: Blassrote Entzündung und Schwellung. Der Mund glänzt innen wie mit einer Lackschicht überzogen.
- > **Mercurius solubilis** D12 •: Schwammige Schwellung mit Mundgeruch und starkem Speichelfluss. Bei Aphthen, Eiterungen und Zahnfleischbluten.

## Muskeln, Sehnen, Bänder

Der Muskelkater ist das Resultat ungewohnter körperlicher Belastung. Durch Überbeanspruchung, Sturz oder Fall kommt es zu Muskelzerrungen oder Muskelfaserrissen, zu Verrenkung, Sehnen- und Bänderreizung.

Diese Mittel können helfen:

- > Arnica D12 »: Muskelkaterartige Schmerzen oder Muskelzerrungen, begleitet von einem Gefühl, als ob man geprügelt worden wäre. Um einen Muskelkater zu vermeiden, können Sie ein bis drei Gaben vorbeugend nehmen.
- > Ruta D6 »: Bei Zerrung, Verrenkung, Reizung und Entzündung der Sehnen, Bänder, Kapseln oder Knochenhaut (z. B. Sehnenentzündung, Tennis- oder Golferarm). Eventuell auch im Wechsel mit Arnica **D12+**.



Sven Sommer

## Homöopathie Sanfte Selbsthilfe

Alltagsbeschwerden sicher und effektiv behandeln. Mittelbeschreibungen von A bis Z

126 Seiten, kart.  
erschienen 2006



Mehr Homöopathie Bücher auf [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)