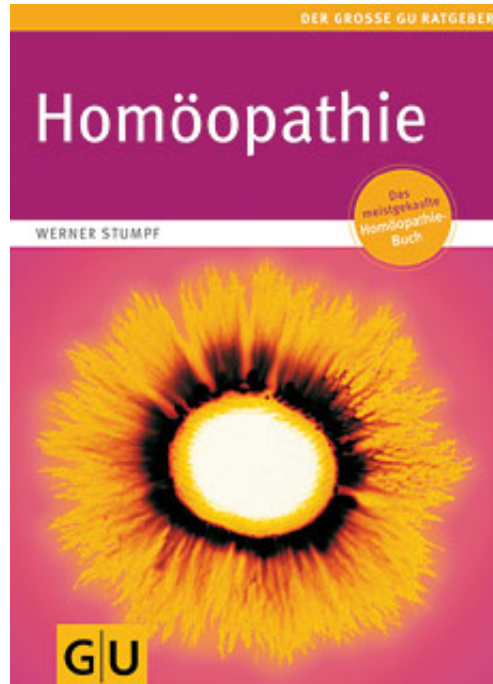


Werner Stumpf Homöopathie

Leseprobe
[Homöopathie](#)
von [Werner Stumpf](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b4820>

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

Wenn Sie sich oder Ihre Familie erfolgreich mit homöopathischen Arzneien behandeln möchten, sollten Sie einige Regeln und Gesetzmäßigkeiten kennen und beachten, die für die Einnahme dieser speziellen Arzneimittel von Bedeutung sind.

Zunächst möchte ich Ihnen drei Begriffe erläutern, die bei der Wahl des passenden Arzneimittels eine entscheidende Rolle spielen.

> Ihr Beschwerdebild setzt sich zusammen aus den individuellen Beschwerden oder Symptomen, die Ihre aktuelle Krankheit mit sich bringt. Zur Mittelwahl vergleichen Sie Ihr Beschwerdebild mit den Symptomenbildern verschiedener Arzneien.

> Das Arzneimittelbild ist eine Zusammenstellung aller Beschwerden oder Symptome, die ein homöopathisches Mittel bei einem Gesunden hervorrufen kann. Es charakterisiert also die Arznei und zeigt auf, bei welchen Beschwerden oder Symptomen sie eingesetzt werden kann.

> Das Symptomenbild wurde speziell für dieses Buch erstellt und ist die Kurzfassung eines Arzneimittelbildes. Unter dem Leitsymptom (Überschrift auf rotem Raster) sind nur die Symptome oder Beschwerden aufgelistet, die zu einer bestimmten Erkrankung gehören (etwa zu einem grippalen Infekt mit Fieber). Das Symptomenbild vereinfacht bei der Mittelwahl den Vergleich verschiedener Arzneien mit Ihren Beschwerden.

Hilfen für die Mittelwahl

Das Buch ist so konzipiert, dass Ihnen alle Informationen, die Sie für eine sichere Arzneiwahl brauchen, auf übersichtliche Weise zur Verfügung stehen:

> Sowohl über das Inhaltsverzeichnis als auch über das Beschwerden- und Sachregister finden Sie zu dem Kapitel, in dem Ihre Beschwerden und die Behandlung beschrieben sind.

> Zu jeder Krankheit finden Sie als Erstes wichtige Informationen.

> »Bitte beachten!« - diese Hinweise zeigen Situationen an, in denen Sie nicht oder nur eingeschränkt selbst behandeln dürfen.

> Konkrete Erfolgsaussichten Ihrer Behandlung sowie allgemeine Hinweise finden Sie unter der Überschrift »Selbstbehandlung«.

> Um Ihnen auch bei umfangreichen Kapiteln eine schnelle Orientierung zu ermöglichen, sind die Beschwerden-Schwerpunkte am Kapitelbeginn mit Seitenverweisen aufgelistet.

> »Der schnelle Weg zum Mittel« weist die Leitsymptome aus, also die für Ihre Mittelwahl bedeutsamsten Symptome (Seite 19). Damit finden Sie rasch zum passenden Symptomenbild. Seitenverweise führen Sie weiter.

> Unter »Symptome und Mittel« stehen Symptomenbilder mehrerer Mittel. Diese Zusammenstellung erleichtert Ihnen den Vergleich Ihres Beschwerdebildes mit den einzelnen Symptomenbildern, denn: Das Symptomenbild des richtigen Mittels muss Ihrem Beschwerdebild ähnlich sein (Ähnlichkeitsgesetz, Seite 11).

> Im Symptomenbild finden Sie unter dem Leitsymptom (Überschrift) weitere Beschwerden, die nach ihrer Bedeutung klar kategorisiert

sind (Seite 19), sodann die Potenz des Mittels, die genaue Dosierung und alles, was Sie außerdem für die Selbstbehandlung wissen müssen. Mit diesen Angaben haben Sie die größtmögliche Sicherheit bei der Selbstbehandlung.

> Im Kapitel »Schnelle Hilfe in Notfällen« führe ich Sie in einem vereinfachten Verfahren schnell zu bewährten Mitteln. Damit fällt Ungeübten der Einstieg in die homöopathische Selbstbehandlung besonders leicht.

> Bei Bedarf folgt nach den Dosierungsangaben eine Zusatzinformation. Hier erfahren Sie beispielsweise, welche Reihenfolge bei aufeinander folgenden Mitteln einzuhalten ist oder welches Mittel am häufigsten zutrifft.

Durch Vergleich zum Mittel

Sie können von einer Arznei nur dann Heilung erwarten, wenn Ihr Beschwerdebild dem Symptomenbild des Mittels entspricht. Sollten mehrere Arzneien zu Ihren Beschwerden passen, müssen Sie sich für die ähnlichste Arznei

MITTELWAHL - SCHRITT FÜR SCHRITT

- > Suchen Sie im Register Ihren Beschwerden-Schwerpunkt und die passende Seite.
- > Lesen Sie die medizinischen Informationen zu Ihren Beschwerden.
- > Vergleichen Sie in »Der schnelle Weg zum Mittel« die Leitsymptome der Mittel (siehe dazu auch Umschlagklappe vorn). Trifft eines genau auf Ihre Beschwerden zu, vergleichen Sie weitere Beschwerden im Symptomenbild (siehe Ähnlichkeitswert, Seite 19). Wählen Sie die Arznei, die Ihrem Beschwerdebild entspricht.
- > Entspricht das Symptomenbild des Mittels Ihrem Beschwerdebild nicht, informieren Sie sich in den anderen Symptomenbildern, bis Sie zur größtmöglichen Ähnlichkeit mit Ihrem Beschwerdebild finden.

BITTE BEACHTEN !

Auch wenn es Ihnen einmal schwerfällt, sich zwischen mehreren Arzneien zu entscheiden: Nehmen Sie niemals gleichzeitig mehrere Mittel ein, wenn dies nicht ausdrücklich empfohlen wird!

entscheiden. Dazu werden die Symptome auf eine bedeutsame (= hochwertige, Seite 19) Ähnlichkeit mit Ihren Beschwerden überprüft. Bleibt die gewählte Arznei dann ohne Wirkung, nehmen Sie die zweitähnlichste. In manchen Fällen gibt Ihnen die Zusatzinformation hierzu eine Empfehlung.

Es kann auch vorkommen, dass keines der Symptomenbilder Ihrem Beschwerdebild ähnlich ist, da für diesen Ratgeber eine Auswahl aus einer großen Zahl möglicher Arzneien getroffen wurde. In diesem Fall verzichten Sie bitte auf die homöopathische Selbstbehandlung und wenden sich an Ihren Arzt oder Homöopathen.

Die ähnlichste Arznei wählen

Für die Wahl des passenden Mittels müssen Sie meist mehrere Symptomenbilder miteinander vergleichen. Jedes Symptomenbild ist eine Zusammenfassung der wichtigsten Beschwerden, die mit einem Mittel behandelt werden können. Hier rinden Sie körperliche Symptome ebenso wie Befindlichkeitsstörungen, die durch verändertes Allgemeinbefinden (Mir ist kalt, ich habe Durst) oder seelisches Befinden (Ich bin unruhig, ich bin reizbar) zum Ausdruck kommen. Obwohl man bei Krankheitssymptomen üblicherweise erst einmal an Missempfindungen denkt (der Kopf schmerzt, die Nase ist verstopft, der Hals ist geschwollen), so spielen diese Symptome in der Homöopathie oft eine untergeordnete Rolle. Allerdings ist nicht jede Ihrer Beschwerden für die Arzneiwahl von gleich großer Bedeutung. Die nötige Sicherheit im Erkennen

Symptomenbild des Mittels Belladonna

Leitsymptom,
höchster
Ähnlichkeitswert

Ihr Körper glüht, das Gesicht ist
stark gerötet

DAS MUSS ZUTREFFEN: Das Fieber tritt mittags, nachmittags oder abends plötzlich und heftig auf, meist steigt es binnen kurzer Zeit hoch an; Ihr Gesicht ist heiß und gerötet, Hände und Füße sind kalt; Sie sind benommen oder erregt; im Fieberdelirium reden Kinder wirres Zeug, schlagen, treten, stoßen unruhig mit den Füßen oder schneiden Grimassen. HÄUFIG TRIFFT ZU: Sie haben eher keinen Durst, verlangen zwar nach Wasser, trinken dann aber kaum; Sie reagieren empfindlich auf helles Licht, Berührung und Geräusche und wollen zugedeckt sein.

DAS KANN SEIN: Sie haben eine trockene Nase, klopfende oder hämmernde Kopfschmerzen und niesen heftig.

• **Belladonna D12:** 3-mal halbstündlich 5 Globuli, dann 2-mal stündlich; bei Bedarf weiter in größer werdenden Abständen bis zum vollständigen Abklingen der Beschwerden.

< Sehr hoher
Ähnlichkeitswert

< Mittlerer
Ähnlichkeitswert

< Geringster
Ähnlichkeitswert;
diese Symptome
berechtigen allein nicht
zur Wahl des Mittels

Mittel und
Dosierung

»hochwertiger« Symptome gibt Ihnen der Aufbau der Symptomenbilder mit seiner Kategorisierung der Beschwerden.

Beispiel für die Mittelwahl

An einem Beispiel aus dem Kapitel »Erkältungskrankheiten« möchte ich Ihnen erläutern, wie mit den Symptomenbildern und der Gewichtung einzelner Beschwerden umzugehen ist. Auf der Kapitelaufmacherseite 85 finden Sie die Hauptbeschwerden wie Fieberhafter Infekt oder Husten mit Seitenverweisen. Unter »Erkältungen behandeln« und in jedem Unterkapitel lesen Sie bitte zuerst die wichtigen allgemeinen Informationen zur Behandlung. Dann suchen Sie Ihr

Thema, zum Beispiel »Plötzliches, hoch ansteigendes Fieber«. Dort finden Sie unter »Der schnelle Weg zum Mittel« verschiedene Leitsymptome. Wenn eines davon Ihrem Beschwerdebild ähnlich ist, führt Sie ein Seitenverweis weiter zum Symptomenbild des Mittels.

Das Leitsymptom als Überschrift

Das Leitsymptom ist ein herausragendes Symptom mit höchstem »Ähnlichkeitswert«.

Beispiel: »Ihr Körper glüht, das Gesicht ist stark gerötet«

Bewertung: Stimmt diese Kombination aus zwei Symptomen mit Ihrem Befinden überein, so kann sie zur Arzneiwahl berechtigen. Es handelt

Trieb stecken, der aber von Gewissensbissen gebremst wird.

HÄUFIG TRIFFT ZU: Ihnen ist schnell warm; es geht Ihnen schlechter in Wärme, unter vielen Menschen, nachts und durch sexuelle Erregung.

• **Lilium tigrinum D12:** Täglich 2-mal 5 Globuli über 3 Tage; bei Bedarf weiter mit täglich 1-mal über 3 Wochen.

Sie wollen immer das Sagen haben

DAS MUSS ZUTREFFEN: Sie wollen toll dastehen, sind manchmal dückelhaft, anmaßend, hochtrabend oder ein Schmeichler; Sie sind zwar von Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsgefühlen gequält, wollen aber bestimmen und sind dominierender Mittelpunkt der Familie; Sie halten gerne Distanz, sind misstrauisch und leiden sehr unter Erwartungsspannung oder Lampenfieber. HÄUFIG TRIFFT ZU: Sie mögen keine beengende Kleidung, vertragen keine blähenden Speisen und frieren schnell.

DAS KANN SEIN: Sie sind aufbrausend, chole-
risch Schwächeren gegenüber, sonst eher höflich und zuvorkommend; Sie gebrauchen Ihren scharfen Verstand als Waffe.

• **Lycopodium D12:** Täglich 2-mal 5 Globuli über 3 Tage; bei Bedarf weiter mit täglich 1-mal über 3 Wochen.

Sie sind ehrgeizig und jähzornig

DAS MUSS ZUTREFFEN: Sie sind erfolgsorientiert, nervös, leicht aufbrausend und haben ein chole-
risches Temperament; Sie sind kritisch, sehr genau, stellen hohe Anforderungen an sich und Ihre Mitmenschen, sind arbeitsbesessen, ungeduldig und können sich nicht entspannen. HÄUFIG TRIFFT ZU: Sie sind sehr kälte- und zugluftempfindlich; die Beschwerden kommen von Reizüberflutung, Alkohol-, Tabak- oder Tablettenmissbrauch.

DAS KANN SEIN: Ihre Reizbarkeit und Ungeduld können zu heftigen Wutausbrüchen und Jähzorn

führen; Ärger staut sich schnell auf und braucht schnell ein Ventil; Sie ertragen es nicht, wenn sich jemand Ihrer Arbeit und Ihren ehrgeizigen Zielen entgegenstellt; Sie sind überfordert und frustriert.

• **Nux vomica D12:** Täglich 2-mal 5 Globuli über 3 Tage; bei Bedarf weiter mit täglich 1-mal über 3 Wochen.

Sie sind überfordert und tränenreich

DAS MUSS ZUTREFFEN: Sie sind unruhig, geschäftig, gereizt; Sie schimpfen, kritisieren, sind ständig unzufrieden; Sie können die Tränen nicht zurückhalten, wenn Sie von Ihren Beschwerden erzählen; Sie brauchen Freiheit, Unabhängigkeit und fühlen sich zu Hause eingesperrt; Sie tun sich schwer, Ihre Gefühle wahrzunehmen, sind aber gern Kummerkasten für andere. HÄUFIG TRIFFT ZU: Sie frieren schnell, leiden an Hitzewallungen mit Schweiß; morgens haben Sie keinen Appetit, sonst essen Sie gerne Saures und viel Schokolade.

DAS KANN SEIN: Sie übernehmen zu viele Aufgaben, oder Ihnen fällt zu Hause die Decke auf den Kopf; Sie sind reizbar vor allem vor oder während der Periode.

• **Sepia D12:** Täglich 2-mal 5 Globuli über 3 Tage; bei Bedarf weiter mit täglich 1-mal über 3 Wochen.

Sie fressen Ärger in sich hinein

DAS MUSS ZUTREFFEN: Sie sind ein empfindsamer, lieber Mensch, nachgiebig bis unterwürfig, offen und entgegenkommend; Sie weinen schnell, sind sehr romantisch und schnell enttäuscht; Sie können sich nicht wehren, sind aber noch wochenlang empört und beleidigt. DAS KANN SEIN: Sie sind sehr berührungsempfindlich, überempfindlich und fühlen sich schon durch Kleinigkeiten verletzt; Sie zittern vor Aufregung und Anspannung; einer krampfhaften,

langen Gefühlsbeherrschung können unvermittelte Wutausbrüche folgen; die Beschwerden sind eine Folge von Ärger, Beleidigungen, Streit oder **Kummer**:

iStaphisagria D12: Täglich 2-mal 5 Globuli über 3 Tage; bei Bedarf weiter mit täglich 1-mal über 3 Wochen.

Sie sind rechthaberisch und explosiv

BAS MUSS ZUTREFFEN: Sie stehen gerne im Mittelpunkt, möchten das Sagen haben und sich überlegen fühlen; Sie sind von sich selbst ziemlich überzeugt, diskutieren ewig und wirken auf andere schulmeisterlich; Sie sind vital, kontaktfreudig, können andere mitreißen, sind voller Ideen, aber auch passiv, faul, mürrisch, chaotisch, und Sie vernachlässigen Ihr Äußeres; Sie jammern viel und versteigen sich in melancholische Grübeleien.

HÄUFIG TRIFFT ZU: Ihnen ist schnell zu warm, nachts schieben Sie Ihre Bettdecke weg, Sie vertragen keine warmen Räume und gehen gerne an die frische Luft; Sie haben einen guten Appetit, essen gerne Fettiges und scharfe Gewürze und haben viel Durst.

BAS KANN SEIN: Verspottet und ausgelacht zu werden setzt Ihnen sehr zu; Kritik können Sie wie eine Erniedrigung empfinden, Sie werden dann reizbar, explodieren und werden cholerisch; wenn etwas nicht nach Ihrem Willen geht, werden Sie leicht ungeduldig, kommandieren herum und kümmern sich wenig um die Empfindsamkeit anderer Menschen. **iSulfur D12**: Täglich 2-mal 5 Globuli über Hage; bei Bedarf weiter mit täglich 1-mal über iWochen.

Bei Neigung zu Hautekzemen, Akne und anderen Hautkrankheiten rate ich von einer Selbstbehandlung mit Sulfur ab. Die Hautprobleme können in solchen Fällen schlimmer werden. Lassen Sie sich vom Homöopathen beraten!

Angst und Furcht

Wenn eine lebensbedrohliche Situation Angst, Schrecken oder Panik erzeugt, ist das verständlich und oft auch sinnvoll, denn dabei werden Kraftreserven mobilisiert, um mit möglichst heiler Haut davonzukommen. Doch auch weniger gefährlichen Lebenssituationen fühlt man sich nicht immer gewachsen: Bei der Fahrprüfung, einem Vorstellungstermin oder wenn ein Vortrag zu halten ist, kann schon einmal die Gelassenheit verloren gehen, können Angst und Furcht hochkommen. Wird die Angst übermächtig, sodass man zu keiner vernünftigen Reaktion mehr fähig ist, verbaut man sich so manche entscheidende Möglichkeit. Oder aber die auslösende Situation ist zwar vorbei, doch Angst und Furcht wollen Tage, Wochen oder sogar Jahre danach nicht weichen (etwa nach einer Vergewaltigung oder nach Kriegserlebnissen).

Nicht wenige Menschen empfinden auch übermäßige Angst vor Lebewesen, Objekten oder Situationen, die ihnen - objektiv betrachtet - nicht wirklich gefährlich sind. Hier haben wir es entweder mit sehr vorsichtigen, ängstlichen Menschen zu tun oder mit Phobien wie der Platzangst (Klaustrophobie), der Höhenangst und der Angst vor offenen Plätzen (Agoraphobie). Mit Ängsten zu leben, kann eine ungeheure Einschränkung an Lebensqualität bedeuten. Doch viele Betroffene scheuen sich, seelische Leiden jemandem anzuvertrauen. Oft halten sie es für eine Schande, solche Beschwerden überhaupt zu haben. Es wird wohl noch lange dauern, bis die Tabuisierung seelischer Beschwerden endgültig vorüber ist. Wenn Sie sich in einer vergleichbaren Situation befinden, fassen Sie sich ein Herz und ändern Sie die Situation! Eine Konstitutionsbehandlung (Seite 16) kann tiefe Ängste zwar nicht im Nu wegzaubern, Ihnen jedoch schon bald zu spürbarer Besserung verhelfen.

ZUM ARZT ODER HOMÖOPATHEN ©

Anhaltende Angstzustände bedürfen der fachkundigen Hilfe. Nur ein Therapeut kann entscheiden, ob eine homöopathische Behandlung ausreicht oder ob zusätzliche Maßnahmen (etwa eine Psychotherapie oder eine konventionelle Behandlung mit Medikamenten) notwendig sind.

Selbstbehandlung

Eine Selbstbehandlung ist möglich, wenn Sie in bestimmten Situationen immer wieder ängstlich sind, zum Beispiel bei Prüfungen, schwierigen Terminen, nach belastenden Ereignissen oder wenn Sie von Haus aus ein ängstlicher Mensch sind: generell bei Beschwerden leichter Art, mit denen es sich aber leben lässt.

Bei rechtzeitiger und richtiger Arzneiwahl sollten die Beschwerden binnen Minuten oder weniger Stunden abklingen. In anderen Fällen ist eine Einnahme über drei bis vier Wochen angezeigt. Beispielsweise vor einer Prüfung sollten Sie die vorsorgliche Einnahme etwa zwei Tage vorher beginnen.

Symptome und Mittel

Wählen Sie den Beschwerden entsprechend eines der folgenden Mittel aus.

Panik

DAS MUSS ZUTREFFEN: Sie haben Angstattacken oder Todesangst, Angst steht Ihnen ins Gesicht geschrieben; Sie sind äußerst ruhelos, wälzen sich im Bett hin und her, es plagt Sie eine unbe-gründbare, unerklärliche Furcht; Sie meinen,

Der schnelle Weg zum Mittel

Panik.....Seite 210

- Aconitum D12

Viele PhobienSeite 211

- Argentum nitricum D12

Nach Schock.....Seite 211

- Arnica D12

Sie sind vorsichtig, wählerisch, ruhelosSeite 211

- Arsenicum album D12

Sie sind vorsichtig und voraus schauendSeite 211

- Calcium carbonicum D12

Sie sind mitfühlend und überempfindlichSeite 212

- Causticum Hahnemanni D12

Sie sind benommen und zittrig Seite 212

- Gelsemium D12

Sie leiden unter Versagens ängsten Seite 212

- Lycopodium D12

Sie sind besorgt um Geschäft und Gesundheit.....Seite 212

- NuxvomicaD12

Sie sind begeisterungsfähig und ausdrucksstarkSeite 213

- Phosphorus D12

Sie sind gefühlsbetont und unentschlossen Seite 213

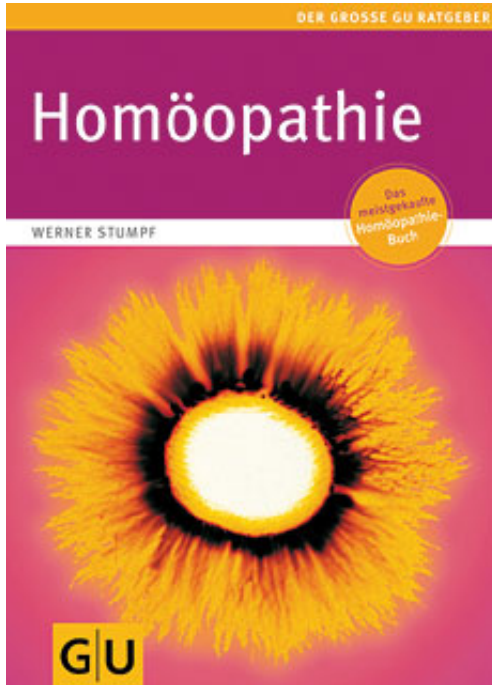
- Pulsatilla D12

Sie sind sehr ruhelos..... Seite 213

- Rhus toxicodendron D12

Sie sind schüchtern, ohne Selbstvertrauen Seite 214

- SiliceaD12



Werner Stumpf

[Homöopathie](#)

Das meistverkaufte Homöopathie-Buch

320 Seiten, kart.
erschienen 2008



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de