

# Udo Meller

## Homöopathie im Ausdauersport

Leseprobe

[Homöopathie im Ausdauersport](#)

von [Udo Meller](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b3240>

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.





Sind Sie im Besitz einer homöopathischen Haus- oder Reiseapotheke, hat das verschiedene Vorteile: Erstens können Sie die Medikamente jederzeit bei sich tragen und zweitens haben Sie die Möglichkeit, wenn Sie sich unsicher in der Medikamentenauswahl sind, jederzeit und von jedem Ort einen Homöopathen anzurufen, der Ihnen weiterhilft. Im Zeitalter des Mobilfunks eigentlich kein Problem mehr und für den Notfall ein meines Erachtens hilfreicher und berechtigter Einsatz des sonst so umstrittenen Handys.

Beschwerden, die gut auf ein homöopathisches Medikament reagieren, dennoch immer wieder auftreten, bedürfen einer tiefer gehenden Behandlung, konsultieren Sie in solchen Fällen einen Homöopathen.

### **3.1.2 Die Auswahl des korrekten Medikaments**

Wie oben erläutert, orientiert sich die Auswahl der homöopathischen Arznei nicht alleine am Namen einer Erkrankung oder eines Symptoms. Vielmehr die individuelle Erscheinungsform bzw. das persönliche Erscheinungsbild führt uns zum Mittel. Hierzu sind einige Beobachtungen und Hinweise zum Hergang von entscheidender Bedeutung:

- Wie kam es zu den Beschwerden? (Z.B. Verletzung, Sturz, Kälte, Sonne, Ernährungsfehler usw.)
- Wie verhält sich der Betroffene? (Möchte alleine sein, ängstlich, jemand muss bei ihm sein, apathisch, sehr aufgeregt, aggressiv usw.) Wie ist das Aussehen des Betroffenen? (Blass, rot, Ausschlag usw.)
- Wie empfindet der Betroffene seine Symptome? (Stechender, brennender, ziehender Schmerz, oder wie ein Stein, wie ein Messer.)
- Welche weiteren Empfindungen charakterisieren den Zustand? (Frieren, Schwitzen, Hitze, Jucken usw.)
- Was bessert (nachfolgend mit B bezeichnet) oder verschlechtert (nachfolgend mit V bezeichnet) den Zustand?

## Die praktische Anwendung



- Der zuletzt genannte Hinweis wird in der Homöopathie als „*Modalitäten*“ bezeichnet.  
(Z.B. kalte oder warme Anwendung, Ruhe oder Bewegung, tagsüber oder nachts, Berührung, Druck usw.)

Die Antworten und Beobachtungen führen Sie schließlich zu einem homöopathischen Medikament, das mit den jeweilig beschriebenen Mitteln in der Indikationsliste unter den entsprechenden Beschwerden verglichen werden kann.

Die Betonung liegt auf „Einzelmittel“, nicht etwa auf Komplexmittel, also einem Medikament, in welchem gleich mehrere potenzierte Substanzen gleichzeitig zur Anwendung kommen. Dies kommt eher einem Schrotschuss gleich - irgendeine Kugel wird schon treffen - das hat nichts mit den Gesetzmäßigkeiten der Homöopathie nach HAHNEMANN zu tun und findet in der praktischen Ausübung dieser Heilmethode von meiner Seite keine Zustimmung.

Erst mit der Verabreichung eines Einzelmittels (also einer potenzierten Substanz) setze ich einen gezielten Reiz oder Impuls und kann schließlich den Verlauf der Erkrankung (bzw. Heilung) besser beurteilen sowie kontrolliert auf vielleicht notwendige Medikamentenwechsel eingehen.

Den Organismus einer Unzahl nicht kalkulierbarer Informationen und Reaktionen auszusetzen, wie es Komplexmittel tun, ist mit der Methode und den Ausführungen HAHNEMANN'S unvereinbar und entbehrt ohnehin jeder Logik.

Sollten Ihre Beobachtungen einmal nicht auf eines der beschriebenen Mittel passen, so kann dies bedeuten, dass das passende Medikament tatsächlich nicht im Rahmen dieses Buches aufgeführt ist. Zu Beginn meiner Ausführungen habe ich bereits auf die große Anzahl homöopathischer Medikamente hingewiesen. Ich habe versucht, die wichtigsten und am häufigsten gebrauchten Mittel mit ihren charakteristischen Symptomen auszuwählen und zu beschreiben.



Eine weitere Schwierigkeit der Arzneimittelfindung kann darin bestehen, dass sich ein entsprechendes Arzneimittelbild bei dem Betroffenen noch nicht vollständig entwickelt hat. Nur, wenn es die jeweilige Situation erlaubt, ist es ratsamer, erst einmal abzuwarten, bis Sie ein klares Bild des Falls erhalten.

Die Verabreichung des korrekt gewählten Mittels führt zu einem oftmals schnellen Erfolg und widerspricht der Ansicht, Homöopathie sei langsam in ihrer Wirkung. Viele meiner Kollegen und ich sowie in der Zwischenzeit auch viele Anwender außerhalb von Heilberufen konnten sich wiederholt davon überzeugen.

### ***3.1.3 Auf die richtige Dosis kommt es an***

Wenn es im Text nicht extra erwähnt wird, gilt immer die Verabreichung einer C 30-Potenz in Form von Streukügelchen (= Globuli). Die Menge beträgt 3-5 Globuli.

In akuten Zuständen kann eine weitere Einnahme nach drei Stunden erfolgen, sollte nach drei Wiederholungen keine Besserung zu erkennen sein, kann ein Mittelwechsel nötig sein. Wie schon gesagt: Warten Sie zunächst ab!

In schwereren Notfällen kann eine Verabreichung auch im viertel- oder halbstündlichen Abstand erfolgen. In solchen Fällen kann auch die Wasserglasmethode nützlich sein: Lösen Sie 3-5 Globuli in etwas Wasser auf, rühren mit einem Plastiklöffel (kein Metall!) um und nehmen jede Viertel- oder halbe Stunde einen bis zwei Esslöffel der Arznei.

Grundsätzlich gilt: Verbessert sich der Zustand des Betroffenen (s. hierzu auch Kapitel 3.2 „Positive Reaktionen auf ein homöopathisches Medikament“), ist von einer weiteren Gabe abzusehen. Erst bei erneutem Wiederauftreten der Symptome können Sie das Medikament wiederholt einnehmen.



## 4.8 Bänderriss und Bänderdehnung

### **Arnica montana (Bergwohlverleih)**

#### **Medikament erster Wahl bei jeder Art von Verletzung!**

Symptome: Schwellung mit Blutergussbildung; will nicht berührt oder untersucht werden. „Mir fehlt nichts.“

Empfindung: Wundheitsgefühl; Zerschlagenheitsgefühl.

B: Wärme; warme Umschläge; frische Luft; tagsüber; Ruhe.

V: Berührung; Bewegung; Druck; nach dem Schlaf.

### **Calendula (Ringelblume)**

Wenn der Betroffene im Verhältnis zur Verletzung eine übertriebene Reaktion zeigt; sehr starke Schmerzempfindlichkeit.

B: Wärme; still liegen.

V: Kälte; stehen; sitzen.

### **Ledum palustre (Sumpfporst)**

Meist nicht zu Beginn, sondern als Folgemittel von Arnica.

Empfindung: Innerlich brennendes Gefühl (betroffene Stelle ist allerdings kalt!); stechende, reißende Schmerzen.

B: Kälte; kalte Anwendung.

V: Wärme; Bettwärme; Alkohol; nachts.

### **Rhus toxicodendron (Giftsumach, Gifteiche)**

Symptome: Anlaufschmerz; ruhelos (Bewegungsdrang); Steifheit in den Gelenken.

Empfindung: Reißende Schmerzen.

B: Fortgesetzte Bewegung; Wärme; Druck; Strecken der Extremitäten.

V: Zu Beginn einer Bewegung; Ruhe; nachts; beim Nasswerden.

### **Strontium carbonicum (Strontiumcarbonat)**

Bei Folgeerscheinungen von Bänder- und Sehnenverletzung, die in Schüben immer wieder auftreten (nach Pierre SCHMIDT). Die Dosierung erfolgt stufenweise über drei Tage mit C 30 - C 200 - C 1.000. Die Verabreichung sollte mit einem homöopathischen Fachmann abgesprochen werden!



Udo Meller

[Homöopathie im Ausdauersport](#)

Ein Erste-Hilfe-Ratgeber für Freizeit -  
Training - Wettkampf

112 Seiten, kart.  
erschienen 2002



**bestellen**

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