Eberhard Laubender

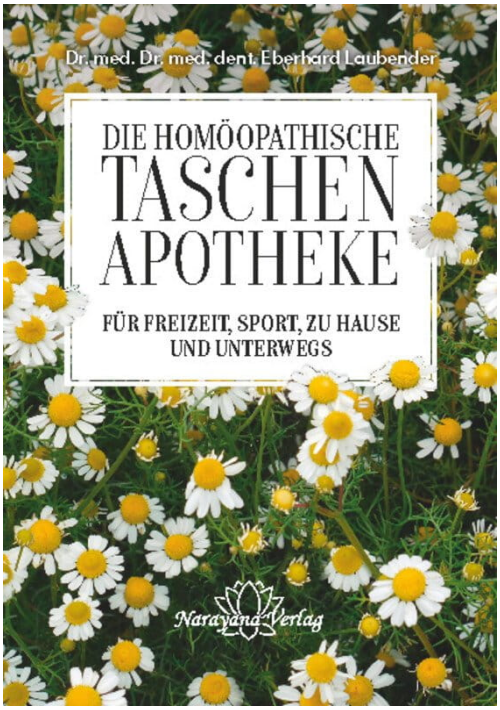
Homöopathische Taschenapotheke für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs

Leseprobe

Homöopathische Taschenapotheke für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs

von Eberhard Laubender

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Homöopathische Arzneimittel sind nach dem Arzneimittelgesetz (AMG, § 43) apothekenpflichtig.

IMPRESSUM

Dr. med. Dr. med. dent. Eberhard Laubender
Die homöopathische Taschenapotheke –
für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs
Neuauflage 2019
ISBN: 978-3-95582-203-3
© 2019, Narayana Verlag GmbH

Layout und Satz: Nicole Laka
Covergestaltung: Annette Ahrend

Herausgeber:
Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel.: +49 7626 974970-0
info@narayana-verlag.de, www.narayana-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

VERZEICHNIS DER KRANKHEITEN

in alphabetischer Reihenfolge (s. = siehe)

Abwehrkräfte (s. Entgiftung, s. Entzündungen, s. Schwächezustände) 26, 77
Ärger 16
Allergien 16
Angst, Panik, Lampenfieber 18
Augenbindehautentzündung 19
Augenverletzungen 20
Ausrenkung (s. Luxationen) 57

Bänderzerrung, Verrenkung, Verstauchung 21
Bandscheibenschaden (s. Kreuzschmerzen) 52
Bauchschmerzen (s. Magen-Darm-Störungen) 60
Beinkrämpfe (s. Muskelkrämpfe) 63
Bienenstich (s. Insektenstiche) 44
Bindehautentzündung (s. Augenbindehautentzündung) 19
Blackout (s. Angst, s. Leistungssteigerung) 18, 55
Blähungen (s. Magen-Darm-Störungen) 60
Bläschenhautausschlag (Herpes simplex und Herpes zoster) 22
Blasenentzündung (s. Harnwegsinfekte) 39
Blutergüsse (Hämatome) und Blutungen nach Verletzungen 23
Bronchialkatarrh (s. Grippaler Infekt, s. Husten und Heiserkeit) ... 33, 42
Bronchitis (s. Grippaler Infekt, s. Husten und Heiserkeit) 33, 42

Darmstörung (s. Magen-Darm-Störungen) 60
Durchfallerkrankungen 24

Entgiftung und Entschlackung 26
Entzündungen 28
Epicondylitis (s. Sehnenentzündung) 79
Erbrechen (s. Magen-Darm-Störungen, s. Reisekrankheit) 60, 69
Erkältung (s. Grippaler Infekt) 33
Erregung (s. Ärger, s. Angst, s. Nervosität) 16, 18, 66
Erschöpfung (s. Schwächezustände) 77

Fieber (s. Grippaler Infekt) 33
Flugangst (s. Angst, s. Nervosität) 18, 66
Frakturen (Knochenbrüche) 28
Furcht (s. Angst) 18

Ganglion (Überbein) 29
Gehirnerschütterung 30
Gelenkentzündung 31
Gelenkknacken 32
Gichtanfall 33
Grippaler Infekt, Erkältungsgrippe, Fieber 33
Grippe, wiederkehrend 36

Hämatome (s. Blutergüsse) 23
Hämorrhoiden 36
Hals- und Rachenschmerzen 37
Halswirbelsäulensyndrom (s. Nackensteifheit und Halswirbelsäulensyndrom) 64
Harnwegsinfekte 39
Hautallergie (s. Allergien) 16
Hautausschlag (s. Allergien, s. Bläschenhautausschlag) 16, 22
Heiserkeit (s. Husten und Heiserkeit) 42

Herpes (s. Bläschenhautausschlag) 22
Herzklopfen 41
Herzschmerzen 42
Heuschnupfen (s. Schnupfen) 75
Hitzeunverträglichkeit (s. Wetterfühligkeit) 84
Hitzewallungen (s. Angst, s. Wetterfühligkeit) 18, 84
Hornissenstiche (s. Insektenstiche) 44
Husten und Heiserkeit 42

Immunsteigerung (s. Entgiftung, s. Grippaler Infekt) 26, 33
Infekte (s. Grippaler Infekt) 33
Insektenstiche (Bienen-, Wespen-, Schnakenstiche) 44
Insektenstichallergie 44
Ischiasbeschwerden (s. Kreuzschmerzen) 52

Jetlag (s. Reisekrankheit, s. Wetterfühligkeit) 69, 84

Kälteempfindlichkeit (s. Wetterfühligkeit) 84
Kinderbehandlung (s. Anwendung der Arzneimittel) 12
Klimawechsel (s. Wetterfühligkeit) 84
Knochenbrüche (s. Frakturen) 28
Koliken (s. Magen-Darm-Störungen, s. Durchfallerkrankungen) ... 60, 24
Kollaps (s. Kreislaufschwäche) 49
Konstitutionsschwäche (s. Leistungssteigerung) 55
Kopfschmerzen und Migräne 45
Kraftlosigkeit (s. Leistungssteigerung, s. Schwächezustände) 55, 77
Krampfadern (Varizen), Venenentzündung 48
Kreislaufschwäche, Ohnmacht, Schockzustände 49
Kreuzschmerzen und Ischiasschmerzen 52

Lampenfieber (s. Angst) 18
Leistungssteigerung, Leistungsverbesserung 55
Luxationen (Ausrenkung) 57
Lymphstauungen, Venenstauungen, Thrombosevorbeugung 58

Magen-Darm-Störungen 60
Mandelentzündung (s. Grippaler Infekt,
s. Hals- und Rachenschmerzen,) 33, 37
Migräne (s. Kopfschmerz) 45
Mittelohrentzündung 61
Mondfühligkeit (s. Wetterfühligkeit) 85
Mückenstiche (s. Insektenstiche) 44
Muskelfaserrisse 62
Muskelkater 62
Muskelkrämpfe, Muskelzittern, Wadenkrämpfe 63

Nackensteifheit und Halswirbelsäulensyndrom 64
Nahrungsmittelallergie (s. Allergien) 16
Narbenwucherungen (s. Verbrennungen, s. Wunden) 85, 83
Nasenbluten 65
Nervosität 66

Ohnmacht (s. Kreislaufschwäche, s. Reisekrankheit) 49, 69
Ohrenschmerz (s. Mittelohrentzündung) 61
Operationen (s. Wunden) 85

Panik (s. Angst) 18
Platzangst (s. Angst, s. Nervosität) 18, 66
Prellungen, Quetschungen 68

Rachenentzündung (s. Hals- und Rachenschmerzen) 37
Reisekrankheit 69
Reizbarkeit (s. Ärger, s. Nervosität) 16, 66
Rheuma (s. Gelenkentzündung, s. Kreuzschmerzen und
Ischiasschmerzen, s. Nackensteifheit,
s. Schleimbeutelentzündung) 31, 52, 64, 72

Schlafmangel (s. Kreislaufschwäche, s. Leistungssteigerung) 49, 55
Schlafstörungen 71
Schleimbeutelentzündung 72

Schmerzzustände 73
Schnakenstich (s. Insektenstiche) 44
Schnupfen und Heuschnupfen 75
Schockzustände (s. Kreislaufschwäche) 49
Schreck (s. Nervosität, s. Ohnmacht, s. Angst) 66, 49, 18
Schwächezustände 77
Schweiß, übermäßiges Schwitzen 78
Schwellungen (s. Lymphstauung) 58
Schwindel (s. Kreislaufschwäche, s. Reisekrankheit) 49, 69
Sehnenentzündung, Sehnenreizung, Tendinosen 79
Sonnenallergie 80
Sonnenbrand 81
Sonnenhitze (s. Sonnenallergie, s. Sonnenstich) 80, 82
Sonnenstich 82

Tennisellenbogen (s. Sehnenentzündung) 79
Thrombosevorbeugung (s. Krampfadern, s. Lymphstauungen) 48, 58
Tonsillitis (s. Grippaler Infekt, s. Hals- und Rachenschmerzen) 33, 37

Übelkeit (s. Durchfallerkrankungen, s. Magen-Darm-Störungen, s. Reisekrankheit) 24, 60, 69
Überanstrengung, Überbelastung 82
Überbein (s. Ganglion) 29
Umweltbelastungen (s. Entgiftung) 26
Venenentzündung (s. Krampfadern) 48
Venenstauung (s. Krampfadern, s. Lymphstauungen) 48, 58
Venenthrombose (s. Krampfadern, s. Lymphstauungen) 48, 58
Verbrennungen und Verbrühungen 83
Verrenkung (s. Bänderzerrung, s. Luxationen) 21, 57
Verstauchungen (s. Bänderzerrung) 21

Wadenkrämpfe (s. Muskelkrämpfe) 63
Wespenstiche (s. Insektenstiche) 44
Wetterfühligkeit und Klimawechsel 84

Wirksamkeitsverlust (s. Anwendung der Arzneimittel) 12
Wunden – Wundbehandlung 85
Wunden bluten stark 87
Wundlaufen 88

Zahn wird ausgeschlagen 88
Zahn wird gezogen (Zahnextraktion) 89
Zahn-Kiefer-Operationen (s. Wunden) 85
Zahnextraktion (s. Zahn wird gezogen) 89
Zahnschmerz (s. Schmerzzustände, s. Zahn wird gezogen) 73, 89
Zahnungsbeschwerden bei Kindern und Erwachsenen 89
Zeckenbiss 91
Zerrung (s. Bänderzerrung) 21
Zittern (s. Angst, s. Kreislaufschwäche,
s. Leistungssteigerung) 18, 49, 55
Zorn (s. Ärger, s. Nervosität) 16, 66

EINFÜHRUNG IN DIE HOMÖOPATHISCHE TASCHENAPOTHEKE

für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs

Die homöopathischen Arzneimittel sind für alle diejenigen gedacht, die eine natürliche Zusatz- oder Alternativbehandlung ihrer Krankheiten ohne schädliche Nebenwirkungen wünschen. Sie sind auch zur schonenden Behandlung von Kindern sehr gut geeignet.

Ausgerüstet mit einer homöopathischen Taschenapotheke kann man sich und anderen in fast allen Lebenssituationen helfen. Das gilt für viele körperliche und psychische Beschwerden, in der Freizeit, beim Sport, zu Hause wie unterwegs.

Bei körperlich aktiven Menschen kommen oft Verletzungen vor, sodass vornehmlich Verrenkungen, Zerrungen, Prellungen, Wunden, Blutergüsse und Entzündungen behandelt werden müssen. Außerdem treten bei körperlicher Aktivität Beschwerden durch Überanstrengung und Überbeanspruchung auf, wie etwa Herz-Kreislauf-Probleme, Muskelschmerzen oder Entzündungen der Gelenke, der Sehnen und der Bänder.

Bei der Behandlung mit homöopathischen Mitteln soll keine medizinische Diagnose oder die notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen außer Acht gelassen werden, beispielsweise bei Frakturen der Gipsverband oder bei Wunden die Naht. Wohl aber lässt sich in fast allen Fällen mit einer homöopathischen Zusatztherapie eine schnellere und bessere Ausheilung erreichen.

Aber auch im sonstigen Alltag – zu Hause oder unterwegs – können Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen homöopathisch sehr gut versorgt werden. Man denke nur an Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden, Rückenschmerzen, Allergien, Erkältungen, Grippeerkrankungen, Durchfälle, Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauf-Störungen und nicht zuletzt an Schlafstörungen, Nervosität, Ängste und Leistungsschwäche jeder Art.

Anhand der vorliegenden Broschüre ist die Anwendung der Taschenapotheke leicht verständlich und ihr Inhalt auch für den homöopathisch interessierten Anfänger gut erlernbar.

Die homöopathische Selbstbehandlung ist bis zu einem gewissen Grad für jedermann möglich und sinnvoll. Die Homöopathie ist heute als eine Art Volksmedizin sehr beliebt geworden. Grenzen für die Selbstbehandlung setzen das eigene Wissen und die Erfahrung beim Umgang mit homöopathischen Mitteln.

Der Anfänger und Unerfahrene sollte seine ersten homöopathischen Behandlungsversuche bei den leichten, bekannten und ungefährlichen Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen machen, um nach und nach an Sicherheit und Erfahrung zu gewinnen. Jedoch sollte man bei schwierigen Erkrankungen, bei Komplikationen, schweren Verletzungen oder wenn man eine Krankheitsentwicklung nicht beurteilen kann, immer einen Arzt zu Rate ziehen.

Die vorliegende homöopathische Taschenapotheke ist mit der dazugehörigen Broschüre so aufgebaut, dass auch der Unerfahrene die vorgestellten Krankheitsbilder erfolgreich behandeln kann. Ich empfehle, besonders das Kapitel »Anwendung der homöopathischen Arzneimittel« zu beachten und mehrmals gründlich zu lesen.

Möge Ihnen diese homöopathische Taschenapotheke bei der Behandlung Ihrer alltäglichen Beschwerden viel Freude und Erfolg bringen.

Ihr
Dr. med. Dr. med. dent. Eberhard Laubender



Aconitum D12
Aesculus D6
Apis mellifica D12
Arnica D12
Arsenicum album D12
Belladonna D30
Bryonia D12
Calcium carbonicum Hahnemanni D12
Calendula D6
Causticum Hahnemanni D12
Chamomilla D30
China D12
Cocculus D6
Coffea D30
Conium D12
Cuprum metallicum D12
Echinacea D1
Eupatorium perfoliatum D6
Gelsemium D30
Hamamelis D6
Hypericum D6
Ipecacuanha D12
Lachesis D12
Ledum D12
Mercurius solubilis Hahnemanni D12
Natrium sulfuricum D12
Nux vomica D6
Phosphorus D12
Pulsatilla D6
Rhus toxicodendron D30
Ruta D6
Silicea D12
Sulfur D12
Symphytum D6
Veratrum album D6
Zincum metallicum D12

ANWENDUNG DER HOMÖOPATHISCHEN ARZNEIMITTEL

Die Taschenapotheke enthält 36 homöopathische Arzneimittel in Form von Streukügelchen (Globuli) in den Verdünnungen (Potenzen) D1, D6, D12 und D30. In der Homöopathie sind auch C-Potenzen gebräuchlich, die man in gleicher Weise wie die D-Potenzen anwendet.

ALLGEMEINE ANWENDUNGSREGEL: Die Kügelchen lässt man langsam auf der Zunge zergehen. Die Häufigkeit der Einnahme der Arznei soll dem Krankheitsverlauf angepasst werden. Es wird deshalb unterschieden zwischen akuten, chronischen und subakuten Beschwerden.

Wenn im Text nicht anders erwähnt, wird folgende Dosierung empfohlen:

1. AKUTE ERKRANKUNGEN, HEFTIGER KRANKHEITSVERLAUF, BEDROHLICHE ZUSTÄNDE

- Die tiefen Potenzen **D1, D2, D3, D4, D6, D8, D10, D12** kommen bei akuten Krankheitszuständen häufiger zur Anwendung. Man nimmt im Akutfall in Abständen von einer halben bis vollen Stunde, bei stürmischem Krankheitsverlauf sogar 10-minütlich, 5 Kügelchen, bis erste Besserung eintritt. Bei

ÄRGER

Menschen, die permanent zu einer ärgerlichen Stimmung neigen, die reizbar, ungeduldig, aggressiv, zornig, boshaft und schmerzüberempfindlich sind, sollten im Bedarfsfall **CHAMOMILLA D30** nehmen. Es ist auch ein erprobtes Mittel bei zornigen, reizbaren Kindern, besonders in der Zahnungsperiode.

Der mürrische, nörglerische, empfindliche Mensch, der ärgerlich ist und zu Magen-Darm-Störungen neigt, findet oftmals ein heilsames Mittel in **NUX VOMICA D6**.

Für hinterlistige, bösartige, neidische und eifersüchtige Menschen passt oftmals **LACHESIS D12**.

Extrem reizbare Menschen, die vom Geiz geplagt werden und sich wegen Geld und Geschäft um jede gute Laune bringen lassen, sollten wiederholt **BRYONIA D12** nehmen.

SIEHE AUCH KAPITEL
- ▶ »Angst, Panik und Lampenfieber, S. 18«
- ▶ »Herzklopfen, S. 41«
- ▶ »Nervosität, S. 66«

ALLERGIEN

Allergien sind individuell erworbene Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers. Die Möglichkeit auf irgendeine Substanz oder Nahrungsmittel allergisch zu werden, ist nahezu unbegrenzt. Langsam verlaufende allergische Beschwerden lassen sich mit der Taschenapotheke selbst gut behandeln. Heftige allergische Reaktionen, die man nicht überschauen kann, sollten in ärztliche Therapie kommen.

WUNDLAUFEN

Besteht eine Neigung zu Wundheit der Haut beim Laufen oder bei sportlicher Betätigung, ohne dass etwa eine unzweckmäßige Bekleidung die Ursache ist, so sollte man zunächst **ARNICA D12** und **SILICEA D12** einnehmen.

Ist ursächlich eine starke Schweißneigung vorhanden, so sind **CALCIUM CARBONICUM HAHNEMANNI D12** und **SILICEA D12** als Konstitutionsmittel angezeigt.

Beim sogenannten »Wolf«, entstanden durch Reibung zwischen den Oberschenkeln bzw. am After, hat sich außerdem hervorragend **RUTA D6** bewährt.

SIEHE AUCH KAPITEL
»Schweiß, übermäßiges Schwitzen, S. 78«

ZAHN WIRD AUSGESCHLAGEN

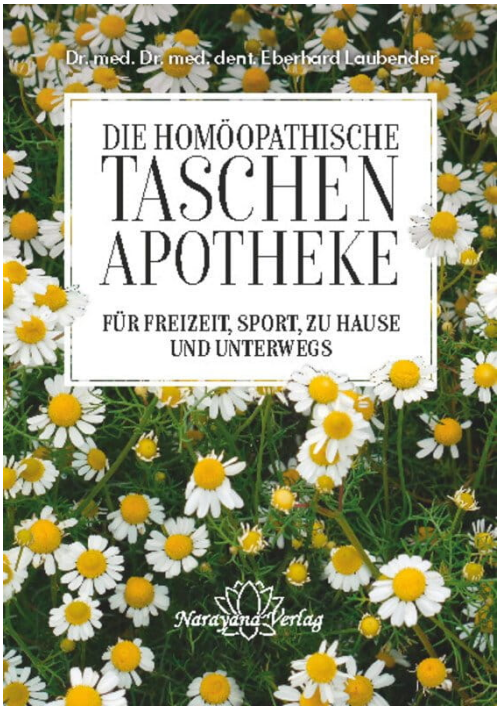
Betroffen sind meist die vorderen Schneidezähne, die beim Sturz oder Unfall ausgeschlagen werden. Auch Kleinkinder sind häufig betroffen, wenn sie mit dem Gesicht auf harte Gegenstände fallen. Es ist notwendig, so schnell wie möglich einen Zahnarzt aufzusuchen, um die Chance zu nutzen, den Zahn wieder zum Einheilen zu bringen. Hierbei ist es empfehlenswert, den ausgeschlagenen Zahn im Mund zu belassen, damit die Wurzelhaut nicht austrocknet oder mit Bakterien außerhalb des Mundes verunreinigt wird. Notfalls kann man den Zahn auch in pasteurisierter Milch transportieren. Die homöo-

Eberhard Laubender

Homöopathische Taschenapotheke für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs

104 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de