

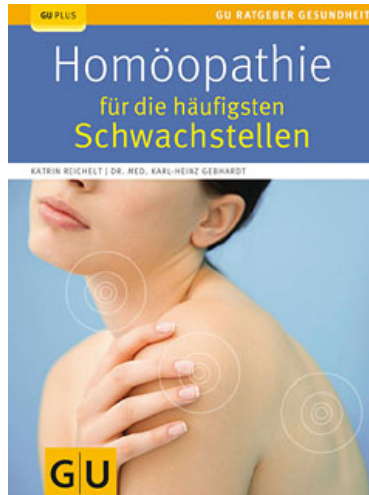
Reichelt / Gebhardt Homöopathie für die häufigsten Schwachstellen

Leseprobe

[Homöopathie für die häufigsten Schwachstellen](#)

von [Reichelt / Gebhardt](#)

Herausgeber: Medizinisches Forum



<http://www.narayana-verlag.de/b11187>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Homöopathie

für die häufigsten Schwachstellen

KATRIN REICHELT | DR. MED. KARL-HEINZ GEBHARDT



THEORIE

Ein Wort zuvor	5
IHRE SCHWACHSTELLE HAT IHNEN ETWAS ZU SAGEN	7
Doktor Volksmund: Was Redewendungen verraten	8
Warnsignale des Körpers	9
Wie sich Schwachstellen zu erkennen geben	10
Höhen und Tiefen in unserer Seelenlandschaft	12
Der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen	14
Erworbene Schwachstellen	18
Mittel und Schwachstellen ändern sich ..	20

PRAXIS

HOMÖOPATHIE – RICHTIG ANGEWENDET	23
So hilft die Homöopathie Ihrer Schwachstelle	24
Ein ganzheitliches Behandlungskonzept	25
Die drei Grundprinzipien der Homöopathie	28
Wie Sie das passende Mittel für Ihre Schwachstelle finden	30

Wie Sie homöopathische Mittel anwenden	32
---	----

WICHTIGE MITTEL FÜR ZWÖLF SCHWACHSTELLEN..... 37

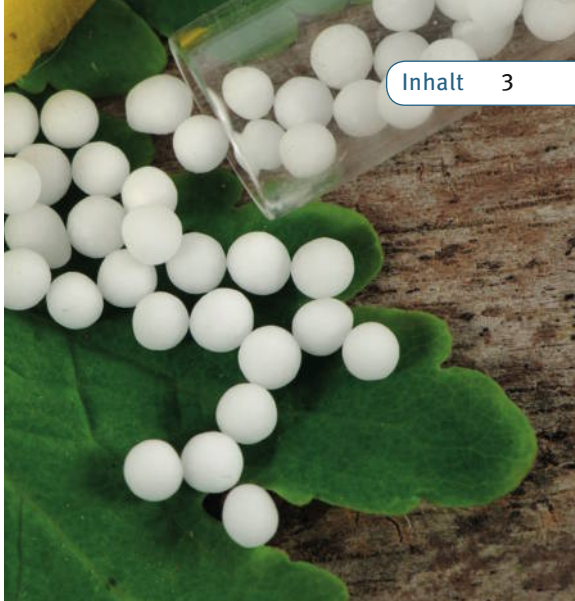
Kopf: Das sprichwörtliche Kopferbrechen	38
NATRIUM MURIATICUM	40
GELSEMIUM	42
BELLADONNA	43

Hals, Nase, Ohren: Der Körper macht dicht	44
STAPHISAGRIA	46
PHYTOLACCA	48
ELAPS CORALLINUS	49

Lunge und Bronchien: Wenn der Atem stockt	50
PHOSPHORUS	52
DROSERÄ	54
IPECACUANHA	55

Herz und Kreislauf: Ist Ihre Pumpe aus dem Takt?	56
ACONITUM	58
SPIGELIA	60
GLONOINUM	61

Magen und Darm: Haben Sie zu viel zu verdauen?	62
NUX VOMICA	64
ARSENICUM ALBUM	66
LYCOPODIUM	67



Galle und Leber: Wut und
 Ärger machen sich Luft 70
 COLOCYNTHIS 72
 MERCURIUS DULCIS 74
 BRYONIA 75

Rücken: Es ist nicht länger zu ertragen! .. 76
 PULSATILLA 78
 RHUS TOXICODENDRON 80
 AURUM 81

Gelenke: Steif wie ein Brett 82
 KALIUM CARBONICUM 84
 CALCIUM FLUORATUM 86
 ARNICA 87

Blase und Nieren: Tränen,
 nach innen vergossen 88
 ACIDUM NITRICUM 90
 APIS 92
 BERBERIS 93

Nerven: Aus der Fassung geraten 94
 ARGENTUM NITRICUM 96
 IGNATIA 98
 ACIDUM PHOSPHORICUM 99

Haut: Der unbestechliche
 Spiegel der Seele 100
 SULFUR 102
 MERCURIUS 104
 THUJA 105

Schlaf: Wenn die Nacht zum Tag wird .. 106
 COCCULUS 108

COFFEA 110
 ZINCUM METALLICUM 111

**DIE GROSSEN SCHWESTERN
 DER HOMÖOPATHIE..... 113**

Akupunktur: Energieblockaden lösen .. 114
 Alles ist mit allem verbunden 115

Ayurveda: Vereint mit
 den Prinzipien des Lebens 118
 Drei Grundtypen 119

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
 Adressen, die weiterhelfen 123
 Arzneimittelregister 124
 Beschwerdenregister 125
 Impressum 127



Doktor Volksmund: Was Redewendungen verraten

Hexenschuss! Ausgerechnet jetzt, wo Sie gerade den Koffer für den Urlaub packen, schnell noch die E-Mails beantworten, Hemden bügeln und die Pflege der Topfpflanzen organisieren wollten! »Zu viel aufgeladen«, diagnostiziert der Volksmund ohne Umschweife. Und er hat noch mehr anschauliche Beispiele in petto: Bekommen Sie vielleicht immer ausgerechnet dann eine Erkältung – »Nase voll!« –, wenn Sie am Wochenende zur Familienfeier antreten müssen? Oder haben Sie immer öfter das Gefühl, Ihnen

»platzt gleich der Schädel«, wenn aus dem Zimmer Ihres Teenagers die Musik in voller Lautstärke in Ihre Ohren dröhnt? Oder müssten Sie längst ein Projekt durchziehen, aber Ihnen »fehlt einfach der Biss«?

Warnsignale des Körpers

Unser Körper spricht eine deutliche Sprache. Man kann sie eigentlich nicht missverstehen. Wenn er uns immer wieder das Gleiche sagt – wenn beispielsweise unter Stress immer wieder in der gleichen Region Symptome auftauchen –, dann spricht man von einer Schwachstelle. Das Online-Lexikon Wikipedia bezeichnet sie als den Teil des menschlichen Systems, der unter Belastung zuerst versagt. Das klingt zunächst wenig ermutigend. Dennoch ist es so, dass die Schwachstelle eine wichtige Absicht verfolgt. Sie dient dazu, Ihre Regulationssysteme vor Überlastung zu schützen. Denn was, wenn nicht unsere Schwachstelle, soll unser bisweilen überhöhtes Lebenstempo herunterbremsen?

Schwachstellen zeigen sich unerbittlich, wenn Sie sich übernommen haben. Sie tauchen verhängnisvollerweise besonders gern auf, wenn Ihre Abwehrmechanismen gerade herunterfahren – am Wochenende, im Urlaub, vor dem Treff mit lieben Freunden. Oder sie melden sich zu Wort, wenn die täglichen Anforderungen, die an Sie gestellt sind, über ein gewisses Maß hinausgehen: zum Beispiel während oder nach einem besonders herausfordernden Projekt; wenn Ihr Baby jede Nacht mehrfach wach wird und Ihnen den Schlaf raubt; wenn Sie gerade persönlichen Kummer erleben oder wenn Sie von Kollegen gemobbt werden.

Ein sinnvolles Regulativ

Während unser Verstand uns noch erzählt, warum wir jetzt gleich nach seinen und sonst keinen Regeln funktionieren müssen, erzählt Ihnen Ihr Körper mit seiner Sprache etwas ganz anderes. Haben Sie es schon einmal so betrachtet, dass Ihre Schwachstelle womöglich die

Legen Sie eine Pause ein

Wenn Ihr Körper mit Symptomen auf eine Stresssituation reagiert, ist Ihr vegetatives – also das nicht bewusst steuerbare – Nervensystem überlastet. Gönnen Sie ihm etwas Ruhe: Rituale wie eine Teepause, ein Mittagsschlaf oder ein 15-Minuten-Spaziergang entspannen und signalisieren Ihrer Seele: Ich nehme deine Bedürfnisse ernst.





WICHTIGE MITTEL FÜR ZWÖLF SCHWACHSTELLEN

Wenn Sie die Zusammenhänge zwischen seelischem und körperlichem Befinden verstehen, halten Sie den Schlüssel zur ganzheitlichen Heilung in der Hand.

	Kopf	38
	Hals, Nase, Ohren	44
	Lunge und Bronchien	50
	Herz und Kreislauf	56
	Magen und Darm	62
	Galle und Leber	70
	Rücken	76
	Gelenke	82
	Blase und Nieren	88
	Nerven	94
	Haut	100
	Schlaf	106



Kopf: Das sprichwörtliche Kopferbrechen

Der Kopf: die Steuerzentrale für alle Sinne und Funktionen, ein Hochleistungsrechner für Milliarden von Impulsen – pro Sekunde. Mindestens 100 Milliarden Nervenimpulse legen, je nach Typ, bis zu 100 Meter pro Sekunde zurück, um Nachrichten zu verbreiten. Doch dieses Wunder hat Tücken: Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten Volkskrankheiten. 70 Prozent der Deutschen haben sie bereits kennengelernt. Experten ganzheitlicher Medizin sagen, dass ambitionierte Menschen überproportional häufig von

der schlimmsten Form betroffen sind: Migräne. Menschen, deren Leistungsprofil und Engagement aus dem Rahmen fällt. Marx, Nietzsche, Freud, Einstein: Migräne ist offenbar eine Krankheit der großen Denker mit starkem Hang zum Perfektionismus.

Doch auch Menschen, die an Spannungskopfschmerz leiden, verlangen viel – offenbar zu viel – von sich. Die Fähigkeit, freiwillig Pause zu machen, zählt nicht zu ihren Stärken. Es sei denn, ihr Kopf zwingt sie dazu, ihrem Bedürfnis nach Ruhe nachzugeben.

Drei homöopathische Mittel spielen hier eine besondere Rolle:

- › Wenn Leistung und Einsatz dazu dienen, uns das Gefühl von Nützlichkeit und Zugehörigkeit zu vermitteln, so trifft dieses seelische Profil ganz besonders auf die homöopathische Arznei Natrium muriaticum (Seite 40) zu.
- › Dieser Zwiespalt hat noch weitere Gesichter. Die Kopfschmerzen des Gelsemium-Typs (Seite 42) sind oft die Folge von großer Erwartungsangst: Er leidet unter starkem Lampenfieber bis hin zum Blackout, besonders vor Prüfungen, aber auch vor einem Rendezvous.
- › Der Belladonna-Typ (Seite 43) reagiert auf Verunsicherung noch ganz anders: Durch sein feuriges, zorniges Temperament sieht er rot, wenn seine innere Fantasiewelt gestört wird. Die Folge: klopfende, berstende Kopfschmerzen. In der chinesischen Medizin wird eine derart zornige Gemütslage als Überschuss an Leberenergie beschrieben (Näheres auf Seite 117).

Es ist nicht leicht, aus einem solchen Teufelskreis auszusteigen. Doch Studien zeigen: Das Erste, was ein Kopfschmerzpatient lernen muss, ist, einen sanfteren, individuellen Rhythmus für sich zu entwickeln. Dazu gehören regelmäßige Mahlzeiten, Schlafens- beziehungsweise Ruhezeiten und die Seele aufbauende Erholungszeiten.

Die Homöopathie ist ein wichtiger Baustein, um (wieder) den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen aufzunehmen.

KOPFSCHMERZARTEN

50 Millionen Deutsche sind von Kopfschmerzen betroffen. Die häufigsten der rund 200 bekannten Kopfschmerzarten sind Spannungskopfschmerzen (54 Prozent), gefolgt von Migräne, an der acht Millionen Deutsche leiden. Hinzu kommen mindestens eine Million Menschen, die beim Entzug der Medikamente Kopfschmerzen bekommen, die eigentlich gegen die Beschwerden helfen sollten.

NATRIUM MURIATICUM – ein Gefühl wie tausend Hämmerchen

Kummer, Demütigungen und jede Form von Seelenschmerz: Das sind Auslöser für Ihre Beschwerden, wenn Sie die Arznei Natrium muriaticum (Foto Seite 38) brauchen. Sehr häufig resultiert dieser Schmerz daraus, dass Sie sich äußerste Mühe geben bei allem, was Sie tun, und immer hilfsbereit sind – was andere jedoch nur allzu leicht ausnutzen. Und es tut Ihnen buchstäblich weh, dass diese Mühe nur selten angemessen gewürdigt wird. Ihr Kopfweh ist dauerhaft, auch migräneartig, und fühlt sich an, als würden lauter kleine Hämmerchen auf das Gehirn schlagen. Alle Eindrücke wirken tief. Kränkungen können Sie nie vergessen.

KENNZEICHEN: STILLE TRÄNEN

Wenn Sie nicht möchten, dass jemand Zeuge Ihrer Tränen wird, ist dies ein Hinweis auf die Arznei Natrium muriaticum. Ebenfalls typisch: Sie können kein Wasser lassen, wenn jemand Sie dabei hören kann.

Einsamkeit und Isolation sind weitere typische Merkmale von Natrium-muriaticum-Menschen. Sie fürchten sich vor emotionalen Verletzungen und versuchen deshalb, anderen perfekt zu dienen, ohne dabei etwas für sich selbst zu beanspruchen. Wirklich öffnen, wenn überhaupt, mögen sie sich nur unter vier Augen, wobei Trost ihre Beschwerden immer verschlimmert. Typisch ist, dass sie nicht nein sagen können. Dadurch sammelt sich immer mehr Groll und »seelischer Müll« an, bis sich der innere Überdruck in einem völlig überraschenden und scheinbar unmotivierten Wutanfall entlädt. Und noch ein Aspekt kommt in dieser ausgeprägten Form nur bei Natrium muriaticum vor: die Unfähigkeit, den Verlust eines geliebten Menschen zu verwinden – sei es durch Verlassenwerden, Trennung, Scheidung oder Tod. Mit seiner starken Neigung zu Schuldgefühlen zermartert sich dieser Typ das Gehirn, ob er nicht irgendetwas hätte tun können, um den Verlust zu verhindern. Und nachdem er alles gegeben, oft auch auf alles verzichtet hat, empfindet er sich nun als Opfer des Schicksals. Dumpf kreisen die immer gleichen Gedanken in seinem Kopf, und es ist einfach unmöglich, sie loszulassen.

Bei Frauen zeigt sich der Kopfschmerz oft schon im Schulalter. Sie wirken dann nervös, entmutigt und in sich zusammengebrochen. Der Schmerz tritt klassischerweise nach der Regelblutung auf und wenn er chronisch wird, ist er halbseitig, zusammenschnürend und oft mit Übelkeit und Erbrechen verbunden.

Typische Symptome

- › Blind machender Kopfschmerz
- › Kopfschmerzen nach der Menstruation
- › Halbseitiger, chronischer Kopfschmerz, der von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang andauert, mit blassem Gesicht, Übelkeit und Erbrechen
- › Vor einem Anfall kribbeln Nase, Lippen und Zunge

Weitere wichtige Einsatzgebiete

- › Heftiger Fließschnupfen für bis zu drei Tage, danach ist die Nase verstopft; heftiger Niesschnupfen
- › Nasenabsonderung wie rohes Eiweiß
- › Erkältung, die mit Schnupfen beginnt
- › Verlust des Geschmacks- und Geruchssinnes
- › Fieberbläschen an den Lippen

Modalitäten

Verschlimmerung durch Lärm, Musik, im warmen Zimmer, durch Hitze, Trost, geistige Anstrengung, Reden, an der Küste, gegen 10 Uhr vormittags. Besserung durch kaltes Baden, im Freien, beim Liegen auf der rechten Seite, durch Druck auf den Rücken oder durch enge Kleidung.

TIPP

Wenn Sie einen schweren emotionalen Verlust erlitten haben und über einen längeren Zeitraum untröstlich sind, kann Ihnen eine Gabe Natrium muriaticum C30 helfen, den Kummer besser zu verarbeiten.

WEITERE WICHTIGE MIGRÄNE-MITTEL

- › **Iris:** Bei Stirnkopfschmerz mit Übelkeit. Die Kopfhaut fühlt sich an wie zusammengeschnürt, die rechte Schläfe ist besonders betroffen. Typisch: Wochenendmigräne.
 - › **Sepia:** Bei Kopfschmerzen in schrecklichen Stößen während der Regelblutung. Stechender Kopfschmerz, der von innen nach außen wandert. Typisch: Besserung durch Tanzen und allgemein durch Bewegung.
 - › **Cyclamen:** Bei Kopfschmerz am Morgen, mit Flimmern vor den Augen; Gegenstände scheinen sich im Kreis zu drehen. Typisch: Niesen mit Jucken in den Ohren.
-

COFFEA – stürmische Gedankenflut

Coffea-Menschen sind ungewöhnlich lebhaft, leicht beeindruckbar, redselig, besitzen ein gutes Gedächtnis und haben ein großes Harmoniebedürfnis bis hin zur Selbstverleugnung. Dabei sind sie innerlich unsicher und reagieren sehr empfindlich – auf Kummer ebenso wie auf Freude. Das kann zu raschem Stimmungswechsel mit Neigung zu Hypochondrie und Hysterie führen. Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Denken sind anfangs gesteigert und geschärft, bei fortschreitender Störung jedoch zunehmend blockiert. Die Ursache der Schlaflosigkeit ist die Übererregung. Eine Flut von Gedanken stürmt nachts auf sie ein und hindert sie am Schlafen. Die Fantasie ist ständig beschäftigt, sodass der Schlaf immer wieder unterbrochen wird. Der Kopf ist oft rot und heiß. Meist sind es große, magere Personen mit dunkler Hautfarbe und mit gebeugtem Gang, denen diese Arznei guttut. Weitere Symptome: Die Betroffenen leiden neben ihrer Schlaflosigkeit an Kopfschmerzen, Händezittern, nervösem Herzklopfen, Trockenheit oder Kloßgefühl im Hals bis hin zu Fieber und Durchfall.

DIE FRAGE ZUM GESUNDWERDEN

»Was würde geschehen, wenn ich mein Engagement für einige Stunden loslasse?« Probleme zu lösen, kann ein Gefühl von Bedeutung und Zugehörigkeit vermitteln. Wenn Sie anfangen, sich über die Anzahl erfolgreicher »Noteinsätze« zu definieren, kann die obige Frage die Bedeutung der Sorgen wieder in die richtige Perspektive rücken.

Typische Symptome

- Schlaflos aufgrund geistiger Aktivität oder ab 3 Uhr morgens
- Drang, sich ständig zu bewegen, führt zu Schlaflosigkeit
- Insgesamt deutlich erhöhte Schmerzempfindlichkeit
- Unverträglichkeit von Tabak, Alkohol und selbst Kamillentee

Weitere wichtige Einsatzgebiete

- Zu hastiges Trinken und Essen, was zu Magenüberladung und Blähsucht mit Kolikschmerzen führen kann
- Schwitzen trotz kalter Haut, Sonne wird nicht vertragen
- Bei klimakterischen Beschwerden besteht trotz Hitzegefühls Abneigung gegen oder Unverträglichkeit von frischer Luft

Modalitäten

Verschlechterung durch exzessive Gemütsbewegung, starke Geräusche, Gerüche, Kälte, nachts, durch (Zug-)Luft. Besserung durch Wärme, Hinlegen, Eis im Mund.

ZINCUM METALLICUM – nachts kommen die Gespenster

Menschen, die Zincum metallicum brauchen, sind Individualisten und stark emotional geprägt. Zwischen Stimmungsextremen schwankend, sind sie innerlich unruhig und immer in Eile. Kreativ, aber gleichzeitig unberechenbar und chaotisch, können sie andere mit ihrer Ausstrahlung begeistern und mitreißen. In ihnen sieht es jedoch anders aus: Sie kommen über schlimme Erlebnisse nicht hinweg und fühlen sich dann innerlich geschwächt. Sie werden überempfindlich gegen Geräusche (Lärm, Stimmen) und machen ihre Umwelt durch ständiges Jammern verrückt. Zur inneren Unruhe kommt die äußere: Sie können ihre Glieder, besonders die Beine, nicht mehr ruhig halten und müssen sie immerzu bewegen. Das Ganze wiederum führt zu Schlafstörungen. Entweder können sie gar nicht erst einschlafen oder sie erwachen häufig durch grausige Träume und schrecken zum Teil mit Schreien auf. So tritt zu der geistigen Entkräftung eine zunehmende körperliche Schwäche mit großer Unruhe und ruckartigen, unwillkürlichen Bewegungen ganzer Muskelgruppen und mit zunehmender Kraftlosigkeit der Glieder. Die kleinste Menge Wein verstärkt diese Symptome!

Typische Symptome

- › Betroffene fühlen sich lethargisch und benommen
- › Sie erwachen erschreckt mit aufgerissenen Augen
- › Sie schreien im Schlaf, wachen davon jedoch nicht auf
- › Hände und Füße bewegen sich im Schlaf; Schlafwandeln

Weitere wichtige Einsatzgebiete

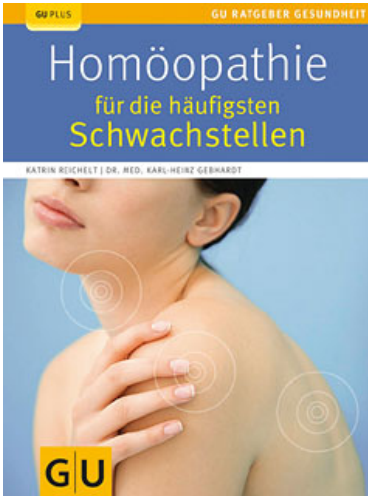
- › Hautausschläge, die sich nach innen schlagen
- › Schmerzen am letzten Brust- und ersten Lendenwirbel
- › Füße sind in ständiger, ruheloser Bewegung

Modalitäten

Verschlechterung während der Regel, durch Berührung, durch Wein, nach der Hauptmahlzeit, zwischen 17 und 19 Uhr. Besserung während des Essens, durch Auftreten von Hautausschlägen.

KENNZEICHEN: UNTERDRÜCKUNG

Die Symptome des überreizten Zincum-Patienten werden meist durch (medikamentöse) Unterdrückung von Hautausschlägen oder Körperauscheidungen wie Regelblutung, Wochenbettfluss, Milch bei Wöchnerinnen oder Fußschweiß ausgelöst.



Reichelt / Gebhardt

[Homöopathie für die häufigsten Schwachstellen](#)

Die häufigsten Schwachstellen gezielt selbst behandeln.

128 Seiten, kart.
erschienen 2011



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