

DR. MED. MARKUS WIESENAUER

QUICKFINDER HOMÖOPATHIE

DER SCHNELLSTE WEG ZUM RICHTIGEN MITTEL



G|U

Erste Hilfe

Haut, Haare,
Nägel

Bewegungs-
apparat

Unterleib

Bauchraum

Brustbereich

Kopfbereich

Allgemein-
befinden/Psyché

Homöopathie – ein

1 kurzer Überblick

Je älter sie wird, umso mehr Interesse weckt sie. Und immer mehr Menschen wenden sie an: die Homöopathie, eine sanfte Behandlungsmethode, die sich im Laufe der letzten zwei Jahrhunderte als wirkungsvolle Alternative zur Schulmedizin etablieren konnte – und das rund um den Globus.

Das Besondere an der Homöopathie: Sie eignet sich wie kein zweites Heilverfahren zur Selbstbehandlung und wirkt bei richtiger Anwendung zuverlässig bei zahlreichen akuten und chronischen Beschwerden.

DARÜBER HINAUS ist die Homöopathie ein preisgünstiges Verfahren. In Zeiten, in denen die staatliche Gesundheitsversorgung immer kostspieliger wird und Sie zunehmend weniger Leistung für Ihr Geld bekommen, ein unbestreitbarer Vorteil. Doch das ist bei weitem nicht das einzige Argument für die Behandlung mit homöopathischen Mitteln. Bei sachgemäßer Anwendung ist die Homöopathie frei von schädlichen Nebenwirkungen. Sie stärkt die Selbstheilungskräfte unseres Organismus und heilt umfassend. Als ganzheitliche Methode behandelt die Homöopathie nicht einzelne Krankheitssymptome,

sondern stets den gesamten Menschen. Nicht die Krankheit steht im Mittelpunkt, sondern der kranke Mensch. Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten mit den wesentlichen Grundlagen der Homöopathie vertraut machen und erfahren Sie dann, wie Sie mit diesem Buch am besten umgehen und was es zu beachten gibt, wenn Sie sich selbst mit homöopathischen Mitteln behandeln möchten. Und Sie werden feststellen, der Weg zum richtigen Mittel ist nicht kompliziert: dank Ihres **HOMÖOPATHIE-QUICKFINDERS!**



In diesem Kapitel

**Einführung in die Homöopathie –
so können Sie sich helfen**

Möglichkeiten der Homöopathie	6
Wirksamkeit der Homöopathie	7

**Grundlegendes zur Homöopathie –
das sollten Sie wissen**

Ähnlichkeitsregel	8
Die Arzneimittelprüfung am Gesunden	9
Individuelles Krankheitsbild	9
Verdünnung und Potenzierung	9

**Besonderheiten der Homöopathie –
das sollten Sie beachten**

Einnahme und Dosierung	11
Behandlungsverlauf und Begleitbehandlung	12
Grenzen der Selbstbehandlung	13

Beschwerden von Kopf bis Fuß



Machen Sie sich am besten in Ruhe, also noch bevor Sie akute Beschwerden bekommen, mit dem in der Homöopathie gebräuchlichen Ordnungsschema von „Kopf bis Fuß“ vertraut. Auf der nebenstehenden Seite sehen Sie, in welche acht übergeordneten Bereiche die einzelnen Beschwerden eingeteilt sind, um Ihnen einen schnellen Zugriff zu ermöglichen.

→ Je nachdem, wo Sie Ihre hauptsächlichen Probleme haben, schlagen Sie den entsprechenden farblich markierten Beschwerdenbereich auf.

→ In dem jeweiligen Bereich finden Sie die einzelnen Beschwerdebilder in alphabetischer Reihenfolge.

→ Gehen Sie jetzt die beiden auf der linken Seite stehenden Rubriken „wo oder warum“ und „was“ von oben nach unten durch und stellen Sie sich die Frage, was für Sie derzeit am zutreffendsten ist. Mit

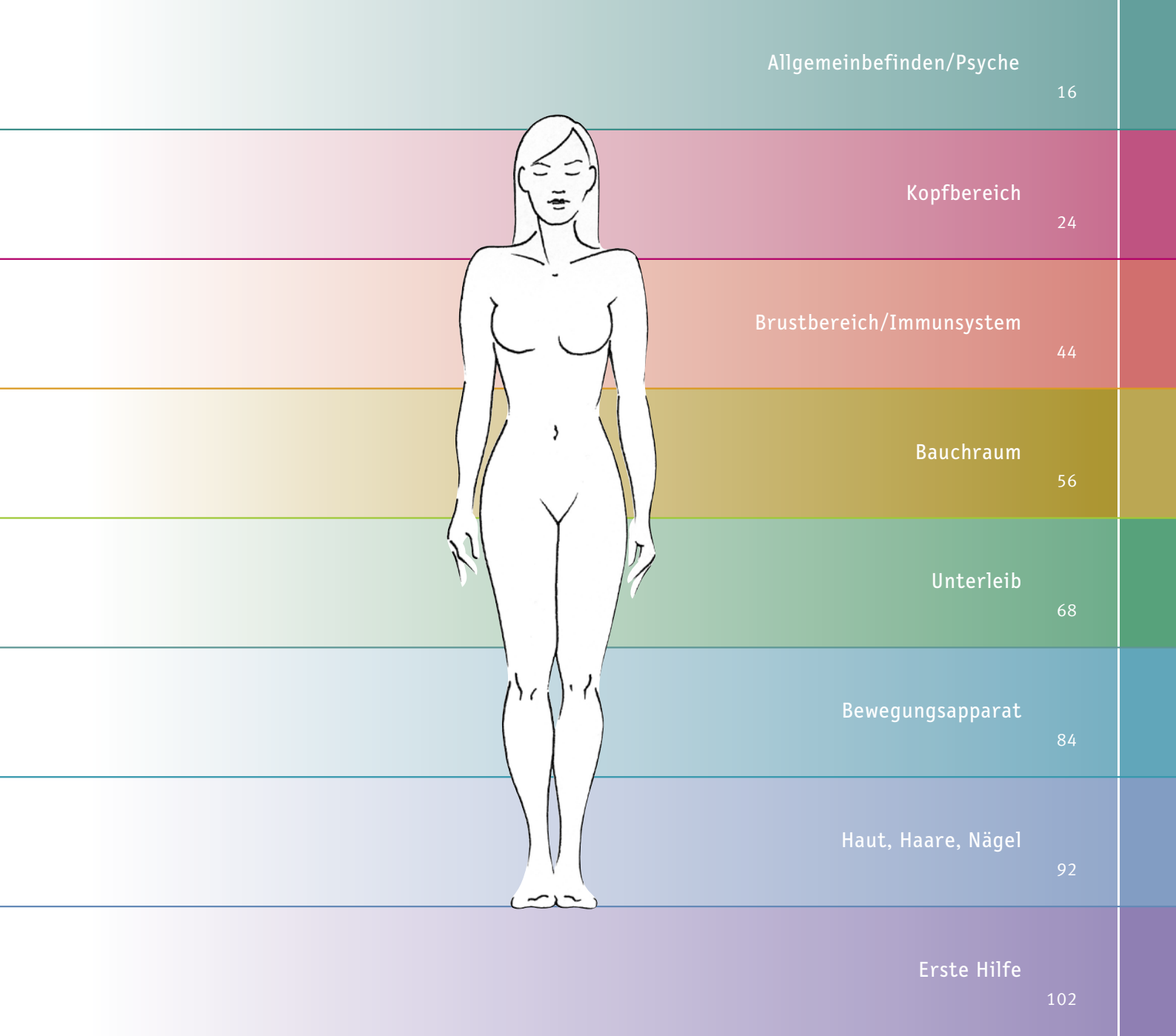
diesen beiden Schritten treffen Sie die Vorauswahl für das passende Mittel.

→ Lesen Sie nun in der entsprechenden Zeile, immer dem Pfeil folgend, weiter unter „wie“, „wie noch“ und „außerdem“. Diese zusätzlichen Angaben sollen die bei Ihnen vorhandenen Beschwerden noch weiter präzisieren. Es müssen aber nicht alle der hier beschriebenen Symptome auf Sie zutreffen.

→ Je mehr dies allerdings der Fall ist, desto sicherer können Sie sein, dass Ihre

individuellen Symptome Sie zu Ihrem homöopathischen Arzneimittel führen. Sollten zu wenige der aufgeführten Eigenschaften auf Sie zutreffen, dann überprüfen Sie bitte noch einmal, ob Sie auch wirklich die richtige Vorauswahl getroffen haben. Andernfalls müssen Sie ein anderes Mittel suchen, das besser zu Ihren Beschwerden passt.

→ In der rechten Spalte finden Sie unter dem jeweiligen Mittel die entsprechenden Angaben zu Potenz und Dosierung sowie spezielle Hinweise.



Allgemeinbefinden/Psychie

Das Allgemeinbefinden wie auch die Stimmungslage können durch ganz unterschiedliche Ereignisse beeinträchtigt sein. Die Bandbreite reicht von Stress und Überforderung über Ärger im Beruf oder in der Familie bis hin zu Angst und Enttäuschung. Bei vielen Menschen machen sich seelische Probleme auch auf der körperlichen Ebene bemerkbar.

Allgemeinbefinden

Wenn gar nichts mehr geht, wenn Sie völlig erschöpft sind und wenn Sie deutlich Ihre **nachlassende Leistungsfähigkeit** spüren, dann hilft die Homöopathie zur Klärung: Sie werden erleben, dass Sie nach einer gewissen Zeit der Einnahme „wieder über den Tellerrand schauen“ können. Natürlich kann die Homöopathie keine Wunder vollbringen, aber sie trägt dazu bei, dass Sie die Kraft aufbringen, Ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen. Sie werden feststellen, dass das Gefühl „das schaffe ich“ wieder zurückkehrt und damit auch Lebensfreude und Optimismus. Leiden Sie unter vorübergehenden **Schlafproblemen**, z. B. durch die Zeitverschiebung nach einem Langstreckenflug, dann kann Ihnen die Homöopathie helfen, wieder zu Ihrem individuellen Rhythmus zu finden. Das gleiche gilt für Ein- und Durchschlafstörungen. Aber bitte bedenken Sie, dass Ihr

homöopathisches Mittel nicht wie eine „übliche Schlaftablette“ wirkt, es versucht vielmehr, den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren. Wichtig: Setzen Sie das Mittel ab, sobald Sie das Gefühl haben, wieder besser schlafen zu können. Viele Menschen leiden heutzutage an den Folgen von **Stress, Ärger und Überforderung**. Oft ist es gar nicht so einfach, diese krank machenden Faktoren zu vermeiden. Das gilt vor allem dann, wenn Sie im täglichen Leben zu sehr gefordert sind, beispielsweise wenn Sie Familie und Beruf unter einen Hut bringen müssen oder wenn Ihre pflegebedürftige Mutter in Ihrem Haushalt lebt. Und dennoch, die Homöopathie kann Sie dabei unterstützen, Situationen der Überforderung besser zu meistern und den alltäglichen Ärger an sich abgleiten zu lassen. Wenn Sie das passende Mittel ausgewählt und eingenommen haben, finden Sie rasch wieder zu Ihrem inneren Gleichgewicht.



Psyche

Zu den psychischen Problemen zählen **Angst- und Unruhezustände** sowie **Folgen von Schock- oder Schreckerlebnissen**. Beides lässt sich mit Hilfe der Homöopathie wirkungsvoll und dauerhaft behandeln. Das gilt auch für Ereignisse, die längere Zeit zurückliegen, die Sie aber immer noch beschäftigen, z. B. ein Unfall oder eine schlechte Nachricht. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die schon Tage vor einer Prüfung oder einem Vortrag aufgereggt und nervös sind, dann kann Ihnen die Homöopathie helfen, gelassener an das wichtige Ereignis heranzugehen. Das Gleiche gilt für Menschen, die „ein Brett vor dem Kopf haben“, sobald sie vor dem Prüfer oder vor dem Auditorium stehen. Aber auch bei **Konzentrationsstörungen und Nervosität** bewährt sich die Homöopathie. Beide Beschwerden sind oftmals eng miteinander verbunden. Und Sie können erleben, dass Sie ruhiger und gelassener werden, sobald Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit wiedererlangt haben. Sich niedergeschlagen fühlen, nicht in Gang kommen und sich am liebsten verkriechen wollen, das sind Zeichen einer **seelischen Verstimmung**. Sofern keine körperlichen Störungen dafür verantwortlich sind, wird Ihr Mittel Ihnen helfen, das seelische Gleichgewicht wieder zu finden. Aber zögern Sie dennoch nicht, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn der „Seelenblues“ zu lange Zeit anhält oder Sie regelrecht lähmt.

In diesem Kapitel

Allgemeinbefinden

Erschöpfungszustände, nachlassende Leistungsfähigkeit, Burnout	18
Schlafstörungen, Jetlag	19
Stress, Ärger, Überforderung	20

Psyche

Angst- und Unruhezustände, Schreckfolgen	21
Lampenfieber, Prüfungsangst, Konzentrationsstörungen, Nervosität	22
Seelische Verstimmung, Niedergeschlagenheit	23

Erschöpfungszustände, nachlassende Leistungsfähigkeit, Burnout

wo oder warum

was

wie

wie noch

außerdem

MITTEL

Überanstrengung, durchgemachte Erkrankung

fühlt sich wie ausgelaugt, großes Ruhe- und Schlafbedürfnis

↓Licht, Lärm, Kälte
↑Wärme

kann sich nicht konzentrieren, wie benommen, Schwindel, Kopfdruck

Gefühl, als sei alles zu viel, kein Interesse an Sex, „wie ausgebrannt“

Acidum phosphoricum D 12
2-mal tägl.
5 Glob.
Seite 112

Schlafmangel, Jetlag, Schichtarbeit, Überanstrengung

tagsüber müde, muss ständig gähnen, kann abends nicht einschlafen

↓Bewegung, nach dem Schlaf
↑kurze Ruhephasen

Schwindelgefühl bei Bewegung, Ohrgeräusche, Schweißausbrüche bei Anstrengung

neigt zu nervöser Erschöpfung und Reizbarkeit, reagiert überempfindlich auf Geräusche

Cocculus D 12
2-mal tägl.
5 Glob.
Seite 122

Erschöpfung durch Überanstrengung

Erschöpft durch Überarbeitung, muss Familie und Beruf unter einen Hut bekommen

↓daran denken
↑Ablenkung

immer wieder Unterleibschmerzen, kein Interesse am Sex, Senkungsbeschwerden

bewährtes Mittel für die erschöpfte Frau, stellt an sich selbst zu hohe Ansprüche

Helonias dioica D 6
3-mal tägl.
5 Glob.
Seite 128

Erschöpfung durch Überanstrengung

Selbstzweifel, voller Zukunftsängste, mutlos, unentschlossen

↓Kälte, Winterzeit, Periodenblutung

Rückenschmerzen, „kann sein Kreuz nicht mehr tragen“, friert ständig, wetterfällig

Angst vor Misserfolg, sieht überall Risiken, alles ist „grau in grau“

Silicea D 12
2-mal tägl.
5 Glob
Seite 141

körperliche und seelische Überanstrengung, Infekt

Schwäche mit Schweiß, rasche Ermüdbarkeit mit Kreuzschmerzen

↓zwischen 3 und 5 Uhr nachts, Kälte, Luftzug
↑Wärme

Wassereinlagerung, Tränensäckchen, ausgeprägtes Wärmeverlangen

Pflichtbewusstsein, sehr verletzlich, überempfindlich gegen Lärm und Gerüche

Kalium carbonicum D 12
2-mal tägl.
5 Glob.
Seite 130

Schlafstörungen, Jetlag

wo oder warum	was	wie	wie noch	außerdem	MITTEL
Ereignisse und Erlebnisse positiver oder negativer Art	Gedankenstrom, kann nicht abschalten, Schweißausbrüche	↓nachts, durch Kälte, durch Sinneseindrücke ↑Wärme	ständig in Bewegung, neigt zu migräneartigem Kopfweg, neuralgische Schmerzen	Ruhelosigkeit, Nervosität, voller Ideen	Coffea D 12 2-mal tägl. 5 Glob. Seite 122
Überarbeitung, berufliche Sorgen, Kränkung	schlaflos vor Sorgen, körperliche Kräfte sind begrenzt, will alleine sein	↓morgens, Musik, alles Ungewohnte ↑im Freien sein	reagiert auf Mitmenschen sehr empfindsam, dabei Herzbeschwerden und Atemnot	zart besaitet, schüchtern und zurückhaltend, reagiert mit Erröten	Ambra D 6 3-mal tägl. 5 Glob. Seite 114
seelische Ereignisse, nach Erkrankungen	trotz Erschöpfung erschwertes Einschlafen, unruhiger Schlaf, häufiges Aufwachen	↓Ereignisse ↑Ruhe	tagsüber anfallsweise migräneartiges Kopfweh mit Schmerzen in den Augen	bewährt bei Abträumen, wirkt beruhigend auf das Nervenkostüm	Scutellaria D 6 3-mal tägl. 5 Glob. Seite 140
Stress, Ärger, Überanstrengung, Ernährungsfehler, Schlafmangel, Jetlag	innere Anspannung, tagsüber müde, nachts schlaflos, schlechte Träume	↓Kälte, Berührung, Anstrengung, durch Essen, ↑abends, Bewegung	Beine sind ständig in Bewegung, Zähneknirschen, nächtliches Aufschrecken	nervöse Unruhe mit Erschöpfung, fühlt sich beständig getrieben, redet viel	Zincum metallicum* D 12 2-mal tägl. 5 Glob. Seite 145
Schlafmangel, Jetlag, Schichtarbeit, Überanstrengung	tagsüber müde, gähnt ständig, kann nicht einschlafen	↓Bewegung, nach dem Schlaf ↑kurze Ruhephasen	Schwindel bei Bewegung, Ohrgeräusche, Schweißausbrüche bei Anstrengung	neigt zu nervöser Erschöpfung und Reizbarkeit, reagiert überempfindlich auf Geräusche	Cocculus* D 12 2-mal tägl. 5 Glob. Seite 122

*Anwendungshinweis: bei Jetlag 3 Tage vor Reiseantritt mit der Einnahme beginnen

Hautausschlag, Hautentzündung, Ekzem, Schründen

wo oder warum

was

wie

wie noch

außerdem

MITTEL

Infekt, Kälte, Zugluft

Hautentzündungen mit Eiter, stechende Schmerzen bei Berührung

↓Berührung, kalte Luft
↑Wärmeanwendung

säuerlich, nach Käse riechende Absonderungen: Schleim, Schweiß, Eiter

neigt zu Sinusitis und Husten mit schwer löslichem, dick-gelblichem Schleim

Hepar sulfuris D 12
2-mal tägl.
5 Glob.
Seite 128

Schilddrüsenunterfunktion, Entwicklungsverzögerung, Ernährungsfehler, zu dick

nässendes Ekzem, übel riechende, gelbliche, klebrige Absonderung, Juckreiz

↓Wärme, Kratzen, Waschen, Periodenblutung
↑frische Luft

trockene, raue, rissige Haut, anhaltende Entzündung, Schründen, verhornte Nägel

bei Milchschorf, Neurodermitis, Windelausschlag, Übergewicht, gedrückter Stimmung

Graphites D 12
2-mal tägl.
5 Glob.
Seite 127

seelische Ereignisse wie Ärger, Schreck, Abwehrschwäche, Erschöpfung, Winterhalbjahr

blutig-schrundige oder nässende Hautausschläge, übel riechend

↓kaltes Wetter, während der Periodenblutung,
↑Wärme, trockenes Wetter

Entzündungen an Haut-Schleimhaut-Übergängen (Nase, Mund, After)

bei Rissen an Fingerspitzen, Ohr läppchen, Übelkeit und Schwindel beim Fahren

Petroleum D 12
2-mal tägl.
5 Glob.
Seite 136

Infektion, akute Entzündung, auch allergisch bedingt z. B. durch Waschmittel

trockene oder nässende, stark entzündete Haut mit heftigem Juckreiz

↓Wärme

allgemeine Erschöpfung, Heuschnupfen

bewährt bei entzündlich rheumatischen Schmerzen der Gelenke und der Wirbelsäule

Cardiospermum* D 3
3-mal tägl.
5 Glob.
Seite 120

Infektion, chronische Entzündung, nach lang dauernder Kortisonanwendung

trockene, schuppige, gerötete Haut Juckreiz, übel riechender Schweiß

↓morgens, (Bett-)Wärme
↑Kälte

Hitzegefühl, stinkende Durchfälle abwechselnd mit Verstopfung, Afterschmerz

Hautausschläge, Stoffwechselerkrankung, Leberleiden, Hämorrhoiden, Krampfadern

Sulfur D 12**
1-mal tägl.
5 Glob.
Seite 143

* Hinweis: äußerliche Anwendung als Halicar-Salbe und -Creme

** Hinweis: Erstverschlimmerung möglich

Bläschenausschlag (Lippenherpes, Gürtelrose)

wo oder warum	was	wie	wie noch	außerdem	MITTEL
Nässe und körperliche Überanstrengung, Infekt, Fieber: Lippenherpes, Gürtelrose	kleine Bläschen, einzeln oder in Gruppen, juckende und brennende Schmerzen	↓feuchtkaltes Wetter, Ruhe ↑Wärme, fortgesetzte Bewegung	Bläschen platzen, Flüssigkeit hell, allgemeinstarker Bewegungsdrang	rheumatische Schmerzen, bei Bewegungsbeginn wie steif, allmählich nachlassend	Rhus toxicodendron D 12 2-mal tägl. 5 Glob. Seite 139
Gürtelrose, hochakute Entzündung	nässende Bläschen mit brennenden, bohrenden, „scharfen“ Schmerzen	↓Kälte, kalte Luft, Berührung ↑im Freien	anhaltend starke Nervenschmerzen, Juckreiz der abheilenden Haut	bewährt bei ständigen Nervenschmerzen, auch als Spätfolgen	Mezereum* D 12 2-mal tägl. 5 Glob. Seite 134
Gürtelrose, abklingende Hautentzündung, Nervenentzündung	Bläschen, die abtrocknen und Krusten bilden, stechende, einschließende Schmerzen	↓Kälte, Wetterwechsel, Berührung ↑Schwitzen	rheumatische Beschwerden, Ziehen und Reißern, Nervenschmerzen und -entzündungen	Nervenschmerzen nach Gesicht- oder Gürtelrose, Augenentzündung	Ranunculus* D 6 3-mal tägl. 5 Glob. Seite 138
seelische Konflikte, Hitze, intensive Sonnenbestrahlung: Lippenherpes	mit scharfem Sekret gefüllte Hautpickel, roter Hof, entzündlich angeschwollen	↓morgens, durch Anstrengung ↑Liegen, frische Luft	fettige Haut im Nasen- Kinnbereich, aufgesprungene Lippen, neigt zu Lippenherpes	Grübeln über Vergangenes, Migräne, keine Gewichtszunahme trotz guten Appetits	Natrium chloratum D 12 2-mal tägl. 5 Glob. Seite 134
hormonelle Störung, Leberleiden, Essen von Meeresschnecken: Lippenherpes	Lippenbläschen, bläschenartiger Ausschlag um den Mund, unreine Haut	↓Periodenblutung, Wetterwechsel ↑Bewegung, körperliche Tätigkeit	pigmentreiches Gesicht, rissige Haut, übel riechender Achselweiß, Senkungsgefühl	fühlt sich überfordert, ist gleichgültig gegenüber dem Partner, sexuelle Abneigung	Sepia D 12 2-mal tägl. 5 Glob. Seite 141

* Hinweis: jeweils 3 Wochen lang einnehmen

MIT 5 FRAGEN ZUM RICHTIGEN MITTEL MIT DEM BEWÄHRTEN SUCHSYSTEM

Übersichtliche Diagrammtafeln machen die Selbstdiagnose sicher und einfach:
Mit fünf Fragen finden Sie heraus, welches der möglichen homöopathischen Mittel
das passende für Ihre Beschwerden ist.

- Umfangreiches Selbstbehandlungskapitel: acht Beschwerdebereiche von Kopf bis Fuß
 - Farbleitsystem für den schnellen Zugriff
- Über 170 Mittelbeschreibungen von A bis Z, Anwendungsbereiche, Leitsymptome und Möglichkeiten zur Selbstbehandlung

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-6512-1



9 783833 865121

www.gu.de