

## Ein Wort zuvor

**ALS ICH 1995** das Manuskript für einen kleinen homöopathischen Ratgeber schrieb, der nur für meine Patienten und Bekannten gedacht war, konnte niemand ahnen, wie groß und anhaltend die Nachfrage danach sein würde. In den letzten Jahren scheinen viele Menschen im Umgang mit den »harten Drogen« der Schulmedizin sehr vorsichtig geworden zu sein. Das Interesse an risikoarmen, aber wirkungsvollen Therapien ist immens gestiegen und die Homöopathie hat sich dabei wie keine andere Heilmethode zur Eigenbehandlung hervorgetan.

**LESER UND PATIENTEN** sind an mich herangetreten und haben wiederholt den Wunsch nach einem umfangreichen Ratgeber geäußert, der bei vielen alltäglichen Beschwerden detailliert über die Möglichkeiten der homöopathischen Selbstbehandlung Auskunft gibt, ohne dabei die Übersichtlichkeit und das schnelle Zurechtfinden einzubüßen.

**IM VORLIEGENDEN BUCH** habe ich nach bekannter und bewährter Art mehr als 120 der wichtigsten homöopathischen Mittel aufgeführt. Damit lassen sich die Mehrzahl aller gängigen Beschwerden, die einer Selbstbehandlung zugänglich sind, kompetent in den Griff bekommen.

**WENN SIE DARÜBER HINAUS** bei Bedarf, Unsicherheit in der Mittelwahl sowie in ernstesten Fällen Rat und kompetente Hilfe durch einen homöopathisch geschulten Arzt oder Heilpraktiker suchen, wird »Der große GU Kompass Homöopathie« Ihnen und Ihrer Familie ein hilfreicher und treuer Begleiter im Alltag werden. Nach 15 Auflagen und über eine halbe Million verkauften Exemplaren erscheint der Ratgeber jetzt in einer völlig überarbeiteten und aktualisierten Neuausgabe.

Sven Sommer

# Mit Homöopathie behandeln

## Grundlagen

Der deutsche Arzt Samuel Hahnemann (1755 bis 1843), mit den medizinischen Resultaten seiner Zeit unzufrieden, entwickelte eine sanfte Heilmethode, die seinen Patienten schnell und sicher helfen sollte. Er nannte sie Homöopathie. Der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet »ähnlich dem Leiden«.

## Das Ähnlichkeitsprinzip

Das Wirkprinzip der Homöopathie beschreibt der Satz: »Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden« (lateinisch: »similia similibus curentur«). Dies besagt, dass eine Substanz, die beim gesunden Menschen bestimmte Krankheitssymptome hervorruft, einen kranken Menschen mit denselben oder ähnlichen Symptomen zu heilen vermag. Um Vergiftungen zu vermeiden, werden in der Homöopathie hohe Verdünnungen der Wirksubstanz eingesetzt. Als Folge sind homöopathische Mittel frei von Nebenwirkungen.

## Homöopathie und Impfung

Das zunächst verwirrend klingende Prinzip wird verständlich, wenn man es mit einer Impfung vergleicht. So wird etwa bei der Pockenimpfung dem Patienten die abgeschwächte Form eines ähnlichen Krankheitserregers (der Erreger der Kuhpocken) gegeben, worauf der Körper Abwehrkräfte gegen Pocken entwickelt. Man nennt diesen Vorgang Immunisierung. Die Pockenimpfung entspricht voll und ganz dem Heilprinzip der Homöopathie: Eine ähnliche Substanz (Kuhpocken) wird in ungefährlicher Form (abgeschwächter Erreger) als Wirkstoff gegen die Krankheit beim Menschen eingesetzt. Beide Methoden, Homöopathie und Impfung, stimulieren das körpereigene Abwehrsystem (Immunsystem) und wurden interessanterweise im selben Jahr (1796) von den beiden Ärzten Samuel Hahnemann (in Deutschland) beziehungsweise Eduard Jenner (in England) publik gemacht. Warum die Homöopathie trotzdem der Impfung gegenüber kritisch eingestellt ist, erfahren Sie auf Seite 15.

## ? Können auch mehrere homöopathische Mittel zusammen eingenommen werden?

Sollten für Ihre jeweiligen Symptome mehrere Mittel zutreffen, können Sie zwei bis drei gleichzeitig oder im Wechsel einnehmen. Empfehlenswert ist jedoch ein Abstand von 15 bis 30 Minuten zwischen den einzelnen Mitteln. Zwei der Mittel sollten dabei in niedrigen oder mittleren Potenzen (bis zur D15) gewählt werden, ein Mittel kann auch in einer höheren Potenz verabreicht werden (zum Beispiel in der C30).

## ? Was passiert, wenn ich ein falsches Mittel nehme?

Die Einnahme eines falschen Mittels kann Ihnen (bei den hier aufgeführten Mitteln und den empfohlenen Potenzen) nicht schaden. Das Mittel wird aber auch nicht helfen. Sollte sich Ihr Krankheitszustand nicht verbessern, dann überprüfen Sie bitte anhand der Symptome und dieses Ratgebers, ob Sie das passende Mittel genommen haben. Überprüfen Sie auch, ob Sie es richtig eingenommen haben (Seite 10). Verständlicherweise können in diesem Ratgeber nur die gängigsten der über 2000 homöopathischen Mittel aufgeführt sein. Wenn Ihre individuellen Symptome zu keinem der hier angeführten Mittelbilder passen und sich Ihr Zustand nicht bessert, sprechen Sie bitte mit einem in Homöopathie ausgebildeten Arzt oder Heilpraktiker.

## ? Welche Reaktionen sind nach dem Einnehmen des Mittels zu erwarten?

- **Das Mittel hilft:** Sowohl körperlich als auch psychisch zeigt sich eine deutliche Besserung Ihres Befindens. Meist bessert sich zuerst das Allgemeinbefinden (Sie schlafen besser, fühlen sich weniger schwach, sind einfach besser drauf), gefolgt von den spezifischen Beschwerden. Bei der Beurteilung des Heilungsverlaufs hilft das Hering'sche Gesetz (Seite 247).
- **Das Mittel hilft nicht:** Vermutlich haben Sie das falsche Mittel gewählt (oben). Es gibt aber auch Fälle, in denen die Potenz des Mittels nicht stark genug wirkt, um den Heilungsprozess in die Wege zu leiten. Sind Sie überzeugt, dass die Krankheitssymptome zu Ihrem Mittel passen, dann versuchen Sie es mit einer anderen Potenz (statt mit einer D6 beispielsweise mit einer C30). In manchen Fällen kann als Reaktionsmittel Sulfur nötig sein (mehr dazu auf Seite 46). Anfänger der Homöopathie sind hier überfordert und sollten im Zweifelsfall kompetenten Rat einholen.

- **Das Mittel hilft anfangs gut, dann aber nicht mehr:** Bitte überprüfen Sie zunächst, ob sich die Symptome verändert haben. Veränderte Symptome müssen mit einem anderen Mittel behandelt werden. Notieren Sie die neuen Krankheitszeichen und suchen Sie nach dem nun passenden Mittel. Sollten die Krankheitssymptome sich nicht verändert haben, geben Sie das Mittel in einer anderen, meist höheren Potenz. Es kommt nicht selten vor, dass sich der Körper an ein Mittel gewöhnt und der Heilungsprozess erst mit der höheren Potenz (statt mit einer D6 beispielsweise mit einer D12) wieder in Gang kommt.
- **Die Beschwerden verschlimmern sich:** Es kommt immer wieder vor, dass sich die Krankheitssymptome anfangs etwas verschlechtern. Diese Heilkrise ist ungefährlich, meist nur von kurzer Dauer und als gutes Zeichen zu werten, da nun die körpereigenen Abwehrkräfte gegen die Krankheit vorgehen. Warten Sie mit der nächsten Gabe des Mittels, bis diese Erstreaktion (auch »Erstverschlimmerung« genannt) abgeklungen ist. Danach wird sich das Allgemeinbefinden verbessern und die Krankheitssymptome werden verschwinden. Auch ein Fieberschub kann als Erstreaktion auftreten, wenn der Organismus versucht, hitzeempfindliche Erreger durch Überwärmung abzutöten. Ist die Erstreaktion sehr stark, können Sie die Wirkung eines Mittels mit Kampfer (Seite 14) aufheben. Bleiben die Symptome bestehen oder fühlen Sie sich unsicher, dann setzen Sie sich bitte mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker in Verbindung.

### ? Wann stellt sich eine Besserung ein?

Das kommt auf Ihre Beschwerden an. Als Faustregel gilt: Je akuter die Beschwerden sind, desto rascher wird das Mittel helfen. Je länger die Beschwerden schon bestehen oder je unbedenklicher sie erscheinen, desto länger müssen Sie erfahrungsgemäß warten, bis sich Ihr Befinden bessert.

### ? Können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und Therapien auftreten?

Bei den hier aufgeführten Mitteln treten in den empfohlenen Potenzen keinerlei Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder Therapien auf. In der Tat können sich homöopathische Mittel mit anderen Medikamenten zu einer sinnvollen Therapie ergänzen. Auf keinen Fall dürfen Sie ohne vorherige Absprache mit Ihrem Arzt ein verordnetes Medikament absetzen.

## Erste Hilfe mit Homöopathie

Homöopathische Mittel haben sich in diversen Notfällen über mehr als 200 Jahre sehr bewährt. Bitte halten Sie sich aber immer vor Augen, dass hier keine Anleitung für die Behandlung bedrohlicher oder lebensgefährlicher Verletzungen erfolgen kann.

**!** Zögern Sie im Notfall nie, einen Arzt oder Notarzt zu rufen!

Setzen Sie sich auch dann mit einem Arzt oder Heilpraktiker in Verbindung, wenn Sie in kleineren häuslichen Notfällen bei der Selbstbehandlung unsicher sind. Nicht beschrieben werden in diesem Ratgeber allgemeine Erste-Hilfe-Maßnahmen, wie die richtige Lagerung von Verletzten oder Bewusstlosen, die stabile Seitenlage, Wundversorgung oder gar Wiederbelebungsmaßnahmen. Diese können in Erste-Hilfe-Kursen, etwa beim Roten Kreuz oder Malteser-Hilfsdienst, erlernt werden.

### WICHTIG

Führen Sie im Notfall immer zuerst die allgemeinen Erste-Hilfe-Maßnahmen aus und verständigen Sie, wenn möglich, einen Arzt. Bis zu dessen Eintreffen können Sie die aufgeführten homöopathischen Mittel einsetzen. Bei Bewusstlosen werden die Lippen mit dem in etwas Wasser aufgelösten Mittel benetzt.

## Wichtige Erste-Hilfe-Mittel

### Rescue Remedy (Notfall-Tropfen / -Salbe)

Das Notfallmittel der Bachblüten nehmen Sie:

- immer dann, wenn Sie neben einer Beschwerde ein **R** finden
- gegen Schock bei einem Notfall und Verletzungen jeglicher Art – sowohl beim Verletzten als auch beim Helfer
- bei Schreck, Angstzuständen, Verletzungen, Bewusstlosigkeit und Unfällen sowie vor und nach Operationen, bei leichteren Verbrennungen auch äußerlich anzuwenden

- **Bei kleinen Kindern sehr bewährt bei:** allen kleineren Schocks und Verletzungen (Salbe drauf, ein paar Tropfen in den Mund, und die Welt ist bald wieder in Ordnung).

**Anwendung:** immer wieder 3 bis 4 Tropfen pur oder 10 Tropfen auf ein Glas Wasser und dieses schluckweise trinken.

## Arnica C30

Das Verletzungsmittel für alle (Un-)Fälle

- gegen Verletzungsschock, Schmerzen, Schwellung, Entzündung und Bluterguss
- wirkt blutstillend und beschleunigt die Wundheilung

**Anwendung:** hochakut: **S W**

**Dosierungshinweis:** Je akuter der Zustand ist, desto öfter wird ein Mittel gegeben. Bei Besserung der Beschwerden (auch bei weniger akuten Beschwerden) wird das Mittel seltener verabreicht, d. h. die Dosierung erfolgt individuell, je nach Befinden.

## Atemnot, plötzliche **R**

**!** Allgemeine Erste-Hilfe-Maßnahmen vorrangig – **zum Arzt!**

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Plötzliche Atemnot</b> nach Schreck, Schock, Panik und Angst; bei akuten Krankheiten und Unfällen; man glaubt, sterben zu müssen</li> </ul>	<b>Aconitum*</b> <b>C30 S W</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Schleim oder Erbrochenes blockieren die Atemwege;</b> rasselnde Atmung; Schwäche; Sie frieren, die Lippen sind leicht bläulich</li> </ul>	<b>Antimonium tartaricum**</b> <b>C30 S W</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>allergische Reaktion</b>, etwa nach einem Bienen- oder Wespenstich; blassrote, heiße, wässrige Schwellung; Atemnot  <b>+</b> kalte Umschläge, Kälte, Eis</li> </ul>	<b>Apis*</b> <b>C30 S W</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Blaufärbung des Gesichts;</b> verzerrte Gesichtszüge, panische Angst, fortgeschrittene Atemnot</li> </ul>	<b>Lachesis*</b> <b>C30 S W</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ <b>Sie brauchen frische Luft, am besten zugefächelt;</b> Kollaps; Sie haben ein blasses Gesicht, blaue Lippen</li> </ul>	<b>Carbo vegetabilis*</b> <b>C30 S W</b>

## Blasen- und Harnwegsbeschwerden, Blasenentzündung

**!** Wenn die Beschwerden nicht besser werden oder die Temperatur erhöht ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker!

### Plötzlich, heftiger Beginn der Beschwerden, auch mit Fieber

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>plötzlich auftretende, brennende, krampfartige Schmerzen;</b> Unterleib äußerst empfindlich auf Druck und Erschütterung; Folgen von feuchter Kälte</li> </ul>	<p><b>Belladonna*</b> D12 <b>A</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>rasch auftretende, unerträglich brennende Schmerzen;</b> Harndrang; Urin heiß und spärlich, sogar rötlich; <b>Folge von trockener Kälte und Wind;</b> Sie sind unruhig und ängstlich</li> </ul>	<p><b>Aconitum*</b> D12 <b>A</b></p>

### Ausgeprägte brennende Schmerzen beim Wasserlassen

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Topmittel: stark brennende Schmerzen; heftiger, andauernder Drang, Wasser zu lassen;</b> unter Schmerzen gehen aber nur ein paar Tropfen ab; schneidende Schmerzen vor, während und nach dem Urinieren</li> </ul>	<p><b>Cantharis*</b> D12 <b>A</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>stechendes, brennendes Gefühl in der Harnröhre beim Wasserlassen;</b> Gefühl, nicht fertig zu sein; häufiger Gang zur Toilette aus Angst, den Urin nicht halten zu können; wenig Urin, der auch schmerzlos abgeht; durstlos</li> </ul>	<p><b>Apis*</b> D12 <b>A</b></p>

### Ausgeprägte krampfartige Schmerzen

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>krampfartige Schmerzen, die zum Zusammenkrümmen zwingen;</b> häufiger Harndrang, aber nur wenig Urin; Urin trübe (Dulcamara, S. 61) und übel riechend; Sie sind meist verärgert und sehr gereizt (Nux vomica, S. 61)</li> </ul>	<p><b>Colocynthis*</b> D6 <b>A</b></p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>starke, anhaltende Krämpfe beim Wasserlassen mit heißem Urin, der »wie Feuer brennt«; Urin ist rot, trübe (Dulcamara, unten), schleimig, eitrig, blutig; nächtliches Schwitzen, vor allem bei Fieber</li> </ul>	Mercurius corrosivus* D12 A
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie sind äußerst empfindlich gegen Kälte und Luftzug, reizbar und ärgerlich; krampfartige Schmerzen beim oft vergeblichen Versuch, Wasser zu lassen; Folgen von Genuss- und Arzneimittelmisbrauch</li> <li>+ Wärme</li> </ul>	Nux vomica* D12 A

## Reizblase

<ul style="list-style-type: none"> <li>häufiger Harndrang; die brennenden Schmerzen werden am Ende des Wasserlassens unerträglich; manchmal auch ganz schmerzfrei; Sie können nur im Stehen urinieren</li> <li>- nasse Kälte</li> </ul>	Sarsaparilla D6 A
<ul style="list-style-type: none"> <li>häufiges, auch unwillkürliches Wasserlassen, vor allem durch Lachen oder Husten (Causticum, S. 62); brennendes Gefühl während und nach dem Urinieren; Blasenreizung durch Verkühlung (vor allem durch kalte Füße); Schmerzen strahlen in den Oberschenkel</li> <li>- im Liegen</li> </ul>	Pulsatilla* D12 A
<ul style="list-style-type: none"> <li>durch die geringste Verkühlung (feuchte Kälte); Harnverhaltung oder schmerzhaftes Brennen im letzten Teil der Harnröhre beim Wasserlassen; Urin deutlich trübe</li> <li>+ Wärme</li> </ul>	Dulcamara* D12 A
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gefühl, die Blase sei zu voll; Wasserlassen bringt keine Erleichterung; Harndrang unmittelbar nach dem Urinieren; Inkontinenz bei alten Leuten und Kindern</li> </ul>	Equisetum D3 A
<ul style="list-style-type: none"> <li>nervöse Reizblase durch bevorstehende Ereignisse; Sie sind hektisch und immer in Eile</li> </ul>	Argentum nitricum* D12 A



## Schlafstörungen

! Länger anhaltende Schlafstörungen gehören fachlich abgeklärt.

### Allgemein bewährt

<ul style="list-style-type: none"> <li>mit <b>nervöser Erschöpfung</b> (3-mal täglich 5 Tropfen und abends 15 bis 20 Tropfen)</li> </ul>	<b>Avena sativa*</b> <b>Urtinktur</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>durch <b>Stress und Nervosität</b> (3-mal täglich 5 Tropfen und abends 15 bis 20 Tropfen)</li> </ul>	<b>Passiflora</b> <b>Urtinktur</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>mit <b>Nervosität, Unruhe in den Beinen</b> und Muskelzuckungen</li> </ul>	<b>Zincum valerianicum</b> <b>D4 A</b>

### Angstzustände

<ul style="list-style-type: none"> <li><b>plötzliche starke Angst und Panik</b>; Sie schrecken aus dem Schlaf hoch (Arsenicum album, S. 189), haben heftiges Herzklopfen und Atembeklemmung; meinen gleich sterben zu müssen; oftmals nach Alpträumen</li> </ul>	<b>Aconitum*</b> <b>C30</b> <b>bei Bedarf</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Angst vor bevorstehenden Ereignissen</b> mit Unruhe und Zitterigkeit; Sie müssen vor Angst ständig auf die Toilette; sind in Eile und fühlen sich gehetzt</li> </ul>	<b>Argentum nitricum*</b> <b>D12 N</b>

### Kummer, Sorgen und Ängstlichkeit

<ul style="list-style-type: none"> <li>Sie sind ein <b>sensibler, schüchterner, zartbesaiteter Mensch</b>; reagieren auf alles sehr empfindlich; erröten schnell; wirken leicht nervös und aufgeregt; schon kleine Probleme und Sorgen lassen Sie keine Ruhe finden; Sie sind niedergeschlagen und erschöpft</li> </ul>	<b>Ambra*</b> <b>D4 A</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>frischer Kummer</b> (Heimweh, Liebeskummer oder Verlust eines geliebten Wesens); starke Stimmungsschwankungen; Neigung zu Lach- und Weinkrämpfen; viel Seufzen und Gähnen; müde am Tage und schlaflos nachts</li> </ul>	<b>Ignatia*</b> <b>C30 C</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>lange bestehender Kummer</b>; Sie können abends oder nach dem Aufwachen nicht mehr einschlafen; grübeln über Vergangenes; ziehen sich in sich selbst zurück; wollen am liebsten allein sein, um zu weinen; wollen weder bemitleidet noch umsorgt werden</li> </ul>	<p>Natrium chloratum** C30 1-mal/Woche</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>ängstliche Sorgen und innere Unruhe</b>; Sie sind müde und erschöpft, doch innere Unruhe treibt Sie umher; Sie haben sorgenvolle Gedanken; schrecken voller Angst aus dem Schlaf (Aconitum, S. 188); haben Angst um die Gesundheit, vor dem Alleinsein; sind verfroren und verlangen nach Wärme</li> </ul>	<p>Arsenicum album* D12 <b>N</b></p>

## Überarbeitung, Müdigkeit, Erschöpfung

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>gestresste Menschen und Workaholics</b>; Folgen von Nikotin-, Kaffee-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch; überreiztes Nervensystem; Sie gehen spät ins Bett, können nicht abschalten und einschlafen; wachen frühzeitig und übel gelaunt wieder auf; essen spät-abends; kälte- und zugempfindlich</li> </ul>	<p>Nux vomica* D12 <b>N</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>lange anhaltender Schlafmangel, gestörter Schlafrhythmus</b> (bei Schichtarbeit; Zeitverschiebung; Jetlag, Nachtwachen); Sie können trotz Müdigkeit nicht einschlafen; wachen immer wieder auf; sind tagsüber todmüde; müssen dauernd gähnen (Ignatia, S. 188); fühlen sich vor Müdigkeit schwindelig und übel <b>Bewährt bei:</b> Krankenschwestern und Pflegepersonal mit Nachtdienst</li> </ul>	<p>Cocculus* D6 <b>N</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>geistige Überanstrengung; mit Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit</b>; auch Kraftlosigkeit, Muskelschwäche und Rücken- und Kopfschmerzen <b>Bewährt bei:</b> Studenten und schlanken, nervenschwachen Menschen</li> </ul>	<p>Kalium phosphoricum* D6 <b>N</b></p>