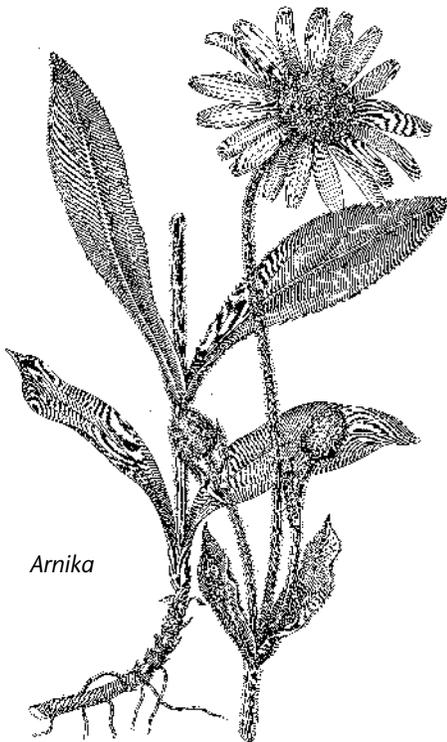


Christoph Wagner

Homöopathische Hausapotheke

Ein Ratgeber für Notfälle
im Alltag und auf Reisen

Dritte,
überarbeitete
Auflage



Arnica

Vergriffen! ->

Kostenlose Kapitel-Auszüge

Bitte beachten Sie:

Diese Hausapotheke wurde nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Solcher Rat zur Selbsthilfe kann und darf jedoch nicht die notwendige Diagnose und Therapie durch einen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen. Dies gilt besonders bei ernsthaften Notfällen und schon bei Verdacht (!) auf ernsthafte Notfälle, bei unklaren Beschwerden und bei schwerwiegenden Erkrankungen.

© Christoph Wagner, Bonn 2007

*Erstmalig zusammengestellt
für Bärbel und Carlos im Jahr 2000*

Umschlaggestaltung: Dr. Martin Lay, Breisach
Titelfotos: Klosterfrau Gesundheitsservice; M. Lay

Layout/Satz: Dr. Martin Lay, Breisach
Druck: C. Pelz GmbH, Freiburg

IV. Materia Medica Minimalia

Wieviele Mittel gehören in die Notfallapotheke – und wie gut muss man sie kennen?

Im „Repertorium“ (Symptomenverzeichnis) schaut der Homöopath unter dem Stichwort der jeweiligen Beschwerden nach, welche Mittel in Frage kommen; dort sind schon die Besonderheiten der Mittel in Bezug auf diese spezielle Beschwerde genannt. Doch um zu wissen oder nachzuschlagen, welche Besonderheiten das Mittel insgesamt hat, braucht man eine „Materia Medica“. Darin wird von Kopf bis Fuß aufgelistet, welche Symptome in welcher Form dieses Mittel auslösen bzw. heilen kann.

Im Grunde ist die Formel „Materia Medica Minimalia“ ein Widerspruch in sich, denn eine Materia Medica kennzeichnet, dass sie ausführlich ist, damit der Homöopath die Mittel genau studieren kann. In dieser Hausapotheke kann aber nur eine grobe Idee einiger im Alltag häufiger verwendeten Mittel gegeben werden.

In der ersten Auflage habe ich nur zehn Mittel skizziert. Die Absicht war, dass der Leser sich diese zehn Mittel zulegt und sich im Bedarfsfall mit diesem kleinen Repertoire

helfen kann. Das halte ich nach wie vor für sehr einladend. Tatsächlich kann man zumindest die Reise- oder Notfallapotheke mit sehr wenigen Mitteln bestücken. Allein mit den „A-Mitteln“ *Aconit*, *Apis*, *Arnica* und *Arsen* ist häufig Hilfe möglich:

- *Aconit für alles Plötzliche und Dramatische, sei es eine Erkältung mit Schüttelfrost und Fieber, ein plötzlicher Nervenschmerz oder ein Hexenschuss.*
- *Apis nach Stichen mit Schwellung, auch bei Gelenkschwellungen, die sich wie nach Bienenstich anfühlen.*
- *Arnica als erstes Mittel nach jeglichen Verletzungen.*
- *Arsen bei Vergiftungen.*

Dazu sollte man dann noch zwei, drei Mittel in die Apotheke tun, die mehr individuell zu einem selbst oder zum Partner, der mit auf Reisen geht, passt; z.B. *Magn. phos.*, wenn man zu Krämpfen neigt; *Cocculus* für den, dem auf Reisen schnell schwindlig wird; *Hepar Sulfuris*, wenn jede Wunde bald eitert; *Ferrum phos.*, wenn man durch Ermüdung oder Überanstrengung droht, krank zu werden ...

Daran sieht man schon: Es sind nicht für jeden die ursprünglich skizzierten zehn Mittel die besten

für seine Mini-Apotheke. Außerdem ist diese Apotheke nicht nur für die Reise, sondern für die vielen Fälle des Alltags. Und da macht es sich dann schon bezahlt, wenn man unter mehr Mitteln auswählen kann – auch wenn dies natürlich zunächst schwerer erscheint.

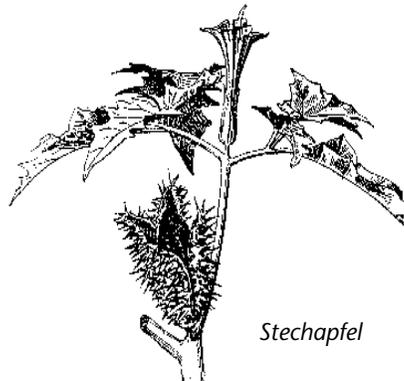
Man bekommt aber zunehmend ein viel besseres Gefühl dafür, was Homöopathie ist: Je ähnlicher die Mittelbeschreibung zu den eigenen Symptomen passt, desto besser hilft das Mittel. Und das kann beim besten Willen nicht immer eins von zehn sein. Daher habe ich nun noch weitere Mittel kurz angerissen.

Prinzipiell würde ich dazu raten, eine Hausapotheke von 24 oder 30 Mitteln anzuschaffen. Es gibt im Handel fertig zusammengestellte Apotheken mit den häufig verwendeten Mitteln, da sind aber immer noch ein paar Röhrchen frei für individuell gewählte Mittel. Solche Fertigungszusammenstellungen sind jedenfalls wesentlich billiger, als wenn man diese Mittel in den handelsüblichen Fläschlein erwirbt.

Die Reise- oder Notfallapotheke, die man viel mit sich herumträgt, kann dagegen durchaus auf zehn Mittel beschränkt werden. Nach dem Studium dieser „Materia Medica Minimalia“ sollte es leichter fallen, die

Auswahl dafür zu treffen. Im konkreten Bedarfs- bzw. Behandlungsfall dienen die kurzen Beschreibungen oft der Absicherung der Mittelwahl: Treten die Beschwerden eher rechts oder links auf, sind sie schlimmer nachts oder am Tag, lassen sich durch Kälte oder Wärme bessern ...? Die Antworten auf diese Fragen geben wichtige Hinweis und manchmal den Ausschlag bei der Mittelwahl.

Viele „große“ Mittel der klassischen Homöopathie, die vor allem in der Behandlung chronischer Krankheiten verwendet werden (sollten), wie Sulfur, Phosphor, Sepia, Thuja usw., werden hier absichtlich nicht besprochen. Denn es soll Hilfe für akute und alltägliche Gesundheitsprobleme gegeben werden. Die Hausapotheke kann aber nicht die Therapie durch einen qualifizierten Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.



Stechapfel

Aconitum

Eisenhut, Sturmhut, blauer Eisenbart

„Aconit“ klingt fast wie „akut“ – und das muss man sich merken! Bei allen plötzlich und heftig auftretenden Symptomen. Sturmhut heilt stürmische Beschwerden. Das erste Mittel bei Entzündungen oder Erkältungen, die mit Schüttelfrost, Fieber und heftigem Krankheitsgefühl verbunden sind. Schlimmer abends und nachts. Bei Schweißausbruch bessert sich oft die Lage des Patienten, ebenso an frischer Luft (auch Verlangen nach frischer Luft und kühlem Wasser). Typisch für Aconit ist auch die Angst des Patienten (bis hin zur Todesangst, daher auch bei schwersten Anfällen und Schockzuständen). Auch für Nervenschmerzen (Neuralgien) ist Aconit gut geeignet.

Apis

Apis mellifica, - mellifera, Honigbiene

Bei Insektenstichen, v.a. von Bienen, Wespen, Hornissen. Bei Entzündungen und Beschwerden, die die typischen Symptome eines Bienenstichs aufweisen (z.B. Halsweh): Schwellung, Rötung, Wärme, evtl. Juckreiz. Sticht, brennt. Auch bei Gelenksbeschwerden sowie Blasen- und Halsentzündungen, wenn sie solche Symptomatik zeigen. Und

bei Fieber nach Aconitum oder Belladonna, wenn der/die Patient/in durstlos trotz Fieber und evtl. ruhelos ist. Außerdem ein großes Mittel bei Sofortallergien, wie sie nach Bienenstichen auftreten können (bis hin zu allergischem Schock). Kälte und Aufenthalt im Freien bessern, aber Sonne (und Aufenthalt in warmen Räumen) verschlimmern.

Arnica

Bergwohlverleih

Das erste (und oft schon allein helfende) Mittel bei allen Formen von Verletzungen, vor allem bei stumpfen Verletzungen wie Quetschung, Zerrung, Bruch etc., z. B. nach Sturz, auch bei Folgen des Sturzes wie Gehirnerschütterung. Neben Aconit das große Akutmittel bei allen heftigen Krankheitszuständen. Beide werden auch bei Herzinfarkt, Schlaganfall etc. eingesetzt. Daneben auch ein Mittel nach körperlicher Überanstrengung („Zerschlageneheit“) und bei Muskelkater.

Arsenicum album

Weißes Arsen

Typisch für Arsen als Akutmittel ist der „Verfall“ des/der Betroffenen: Er/sie sieht wie vom Tod gezeichnet aus. Eine harmlose Grippe führt zur totalen Erschöpfung. Der Patient ist

trocken, durstlos, blass, will ins warme Bett, Wärme bessert. Bei Fleisch-, Milch- und anderen Nahrungsmittelvergiftungen mit Sterbensübelkeit, Erbrechen und evtl. kaltem Schweiß auf der Stirn. Wärme und warme Getränke bessern, ebenso das Liegen mit erhöhtem Kopf. Arsen hat oft seine schlimmste Phase um oder nach Mitternacht.

Belladonna

Tollkirsche

Ein Fieber- und Entzündungsmittel (und ein typisches Akut- und Kindermittel), folgt oft auf Aconit als Zweitmittel. Hohes Fieber. Patient hat hochrotes Gesicht (oder hochroten Hals oder ... Röte ist typisch), starre, glänzende, weite Augen und große Pupillen. Blut bzw. Schmerz pulsiert. Belladonna mag Ruhe, aber am besten halbaufgerichtet im Bett, denn das Hinlegen verschlimmert, ebenso Berührung und Lärm.

Bryonia

Weißer Zaunrübe

Egal welche Beschwerden (Kopfschmerzen, Rheuma, Hexenschuss, Halsentzündung, trockener Husten): Dieser Patient möchte „seine Ruhe“ bzw. in Ruhe gelassen werden, ist mürrisch, reizbar und sehr durstig (kaltes Wasser). Ärger kann

auch die Ursache sein. Er leidet unter stechenden Schmerzen. Die geringste Bewegung verschlimmert; ebenso Eintritt ins warme Zimmer oder warmes Wetter. Berührung kann verschlimmern, aber Druck bessert, Patient liegt daher auf der schmerzhaften Seite.

Cactus

Königin der Nacht

Die Verordnung dieses Mittels, in der Regel in tiefer Potenz (D3), hat vielleicht weniger mit Homöopathie als mit Phytotherapie zu tun. Es geht nur um eine Indikation: Angina pectoris (Herzenge), Herz fühlt sich wie umschlossen bzw. zusammengeschnürt an. Hier aber sehr effektiv (allerdings gibt man zuerst oft Aconit oder Arnica als Erstmittel).

Cantharis

Spanische Fliege

Alles was mit „Brand“ und/oder „Blase“ zu tun hat. Bläschenförmiger Ausschlag bei Halsentzündung, Sonnenbrand, Blasen durch zuviel Wandern bzw. drückende Schuhe, aber vor allem auch die Blasenentzündung durch Verkühlung. Typisch ist der brennende Schmerz (z.B. beim Wasserlassen). Wärme(anwendung, z.B. Wärmflasche, Umschlag) bessert, auch Rei-

ben bessert, Trinken (v.a. Wasser, Kaffee) verschlimmert.

Carbo vegetabilis

Holzkohle

Die Holzkohle in materieller Form hilft bei Blähungen mit Durchfall. Außerdem hat man mit dem Bild des „Ausgebranntseins“ der Holzkohle eine weitere wichtige Idee. Der Carbo-Patient leidet unter Mangel an Vitalität (Lebensfeuer), sei es durch schwere Krankheit, Unfall, Schock, auch geistige Überanstrengung. Er muss Luft haben, und die muss ihm zugefächelt werden, alle Fenster müssen aufgerissen werden, damit sein Lebensfeuer wieder etwas aufglüht. Carbo veg. ist ein häufiges Mittel bei Blähungen (häufiges Aufstoßen / besser durch Aufstoßen), fette Speisen machen alles schlimmer. Aber auch ein Mittel bei Kreislaufschwäche, Kollapsneigung, Ohnmachtsanfällen (blasses Gesicht, schwacher Puls, kalte Hände und Füße). Schlimmer abends und nachts sowie bei feuchtwarmem Wetter.

Chamomilla

Kamille

Ein Mittel für Schmerzen, besonders für Zahnschmerzen, und ein Kindermittel – nicht nur für Zahnschmerzen, sondern wenn das Kind

durch nichts zu befriedigen ist (außer durch Herumtragen oder Fahren), launisch, wirkt boshaft bzw. gemein. Bei allen Beschwerden von Säuglingen meist als erstes Mittel. Wirkt nicht lange, dann nächste Gabe. Auch bei Erwachsenen: Ärger und Zorn sind typisch und verschlimmern, Kaffee verschlimmert.

Cocculus

Kockelskörner

Ein oder das Mittel gegen Schwindel, z. B. auf Reisen oder nach Übernächtigung (Nachtschichten oder durchzechte Nächte) bzw. Überarbeitung. Vorsicht: Kaffee verschlimmert. Leeregefühl im Kopf. Auch Speisegeruch oder Aufenthalt im Freien verschlimmern, Ruhe, Ausruhen, Hinlegen verbessern.

Colocynthis

Koloquinte

Stechende Schmerzen (Nervenschmerzen wie Trigeminus oder Ischias, Bauchschmerzen), der Patient krümmt sich, dadurch Besserung, ebenso durch harten Druck, Wärme, Ruhe, Liegen auf der schmerzhaften Seite. Eher reizbare, jähzornige Typen, die sich leicht aufregen (zuviel „Galle“, daher auch bei Gallenkolik), aus einer Mücke eine Elefanten machen. Ärger verschlimmert.

Dulcamara

Bittersüßer Nachtschatten

Erkältung oder Blasenentzündung nach Wetterwechsel (von warm nach kalt) oder Verköhlung nach schweißtreibendem Sport oder durch Sitzen auf kaltem Boden. Auch Durchfall bei Erkältung. Wärme bessert (ansteigendes Fußbad nach Verköhlungen ist immer eine gute Sofortmaßnahme: Füße in warmes Wasser, dann peu à peu heißes hinzugießen).

Ferrum phosphoricum

Phosphorsaures Eisen

Ein Mittel, das v. a. durch die Biochemie nach Dr. Schüßler so populär geworden ist (breite Anwendung auch in der anthroposophischen Medizin); hilft bei Erkältung, Entzündung, Ohrenschmerzen, Husten; Abwehr geschwächt durch zu wenig Schlaf oder exzessiven Sport; Ringe um die Augen.

Hepar sulfuris

Kalkschwefelleber

Immer, wenn Eiter im Spiel ist (oder gelb-grüner Schnupfen bzw. Auswurf), z. B. auch gelbe Stippchen bei Halsentzündung. Schmerz stechend oder pochend, schlimmer durch Berührung, aber Linderung durch warme Auflagen. Wärme und Feuchtig-

keit bessern, kalte, trockene Luft dagegen verschlimmert.

Ignatia

Ignatiusbohne

Die Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen) werden oft durch Kummer, Enttäuschung, Zurücksetzung, Heimweh, Verlust geliebter Personen, heruntergeschluckten Ärger oder unterdrückte Tränen verursacht. Patient seufzt häufig, kann aber auch Lach- und Weinkrämpfe haben. Gilt als Frauen- (und Kinder-)mittel. Stimmungswechsel, „Hysterie“, Wechsel von körperlichen und seelischen Symptomen, Symptomatik widersprüchlich. Besser beim Essen, aber nach dem Essen wieder Verschlimmerung, Kaffee und Rauchen verschlimmern, Lagewechsel bessert.

Ipecacuanha

Brechwurz

Die Brechwurz heißt so, weil sie das Mittel gegen Erbrechen aller Art ist, auch bei Husten (z. B. Keuchhusten) bis zum Erbrechen. Im Unterschied zu anderen Brechmitteln bessert bei Ipecacuanha das Erbrechen nicht die Lage des Patienten. Wärme und schwüles Wetter wirken verschlimmernd. Auch ein Mittel bei starken, hellroten Blutungen aus Körperöffnungen (z. B. Nasenbluten).

Lachesis*Gift der Buschmeisterschlange*

Lachesis ist einerseits ein „großes“ Mittel in der Therapie chronischer Krankheiten. Patient(inn)en gelten als misstrauisch, eifersüchtig, falsch und geschwätzig. (Vorsicht mit solchen Einschätzungen!) Auf der anderen Seite passt Lachesis gut bei vielen akuten Prozessen, z. B. bei Angina, hochfieberhaften Infekten und Blutvergiftung. Typisch sind das Auftreten der Symptome auf der linken Körperseite, die dunkelrote Farbe der Entzündung und die Berührungsempfindlichkeit. Verschlechterung morgens (nach dem Schlaf) und durch Wärme sowie vor der Menstruation. Besserung durch Kühle, frische Luft, Körperausscheidung (Menstruation).

Lycopodium*Bärlappsporen*

Völlegefühl nach dem Essen, Blähungen, die nicht stinken, Verstopfung mit vergeblichem Stuhldrang, großes Süßigkeitsverlangen, immer hungrig sind typische Symptome. Sie werden teils auf mangelnde Leberleistung zurückgeführt (deshalb: nach dem Essen Symptome schlimmer). Von der Leber, die rechts im Oberbauch liegt, gibt es eine Brücke zur Rechthaberei, die für Lycopodium häufig kennzeichnend ist:

Die Patienten sind intelligent, aber vielleicht mit mangelndem Selbstbewusstsein, daher Rechthaberei, wenn es möglich ist (d. h. im vertrauten Kreis). Bewegung und der Aufenthalt im Freien verbessern die Symptome, Ruhe verschlimmert. Lycopodium hat seine schlimmste Zeit oft zwischen 16 und 20 Uhr.

Magnesium phosphoricum*Phosphorsaures Magnesium*

Ein großes Krampfmittel (eigentlich mehr aus der Biochemie nach Schüßler als aus der klassischen Homöopathie), egal ab für Bauchkrämpfe, Menstralkrämpfe, Wadenkrämpfe ... Auch für neuralgische Schmerzen. Wärme und Druck bessern meist, Kälte verschlimmert die Symptome.

Mercurius solubilis*Quecksilber*

Wirkt auf Schleimhäute (Zahnfleisch, Hals) und Drüsen. Starker Speichelfluss, metallischer Geschmack, Nachtschweiß, übelriechender Schweiß oder Mundgeruch, geschwollene, „schmutzig“ belegte Zunge. Ruhe bessert, aber Bettwärme verschlimmert; nachts und bei feuchtem Wetter schlimmer. Ein großes Mittel in der Homöopathie, sollte vom Laien mit Zurückhaltung

behandelt werden, da man sich mit tiefen Potenzen (bis D6) vergiften kann; die Wirkung von mehrfachen hohen Potenzen ist auch umstritten, da wir fast alle mit Quecksilber materiell (aufgrund von Amalgamfüllungen) verseucht sind.

Nux vomica

Indische Brechwurz

Nux vomica ist eines der Mittel mit einem sehr großen Spektrum an Indikationen und ein Mode- bzw. Zeitgeistmittel dazu, weil es in unsere Zeit passt und die allgemein und vielfach verbreiteten Beschwerden abdeckt. Der/die Patient/in ist aktiv, nervös, gestresst, reizbar, leidet unter zuviel (geistiger) Arbeit und sitzender Lebensweise, Sorgen und Ängsten des Berufslebens, das ihn/sie daran hindert, gesund zu leben, gut zu sich selbst zu sein. Ehrgeiz, Ideale, Normen, das Über-Ich treiben ihn/sie zu diesem Lebensstil. Ernährung, Stoffwechsel, Ausscheidung sind dem Berufsleben, dem Stress untergeordnet. Daher oft die entsprechenden Probleme – und entsprechenden „Hilfsmittel“ (Kaffee, Nikotin, Alkohol, Abführmittel, auch Medikamentenmissbrauch), Übernächtigung, Exzesse. Und am Wochenende, im Urlaub kommt dann erstmal der Loslassschmerz, das Wochenendkopfwesh usw.

Okoubaka

Rinde des Okoubakabaumes (Afrika)

Wie Cactus eher ein Mittel der Kräutertherapie : Es wird – vor allem in den tiefen Potenzen D2 oder D3 – bei leichten und mittleren Verdauungsbeschwerden infolge unverträglicher Nahrung (z. B. auf Reisen) gegeben. Es hat auch eine gewisse antibiotische Wirkung (wirkt ja in der Tiefpotenz durchaus über den materiellen Stoff). Okoubaka wird auch prophylaktisch bei Fernreisen empfohlen, außerdem gegen „Vergiftungen“, wie wir zivilisierte Menschen sie angeblich heute alle erleiden, also zu einer Art Darmreinigung oder Darmsanierung, auch nach länger zurückliegenden Darmerkrankungen und Antibiotikaverwendung sowie bei erhöhter Infektneigung, die auf gestörtes Darmmilieu zurückgeführt wird; und bei chronischer Krankheit, die mit Übelkeit und Darmstörungen verbunden ist (auch in Folge Chemotherapie).

Pulsatilla

Küchenschelle

Gilt als Kinder- und Frauenmittel, da die Patienten kindlich, mädchenhaft, anschiemig, weinerlich sind, Zuwendung, Zuspruch, Trost brauchen (sich leicht trösten

lassen). Magenschmerzen nach fettem Essen, Abneigung gegen Fett. Verschlimmerung durch Ruhe und Wärme, warmen Raum (z. B. bei Erkältung). Besserung im Freien und durch sanfte Bewegung.

Rhus toxicodendron

Nordamerikanischer Giftsumach

Bekannt als „Rheumamittel“ und bei orthopädischen Problemen: Typisch ist der Anfangsschmerz (die erste Bewegung tut weh, da knackt und quietscht es noch mächtig) und die folgende Besserung durch Bewegung. Bewegung bringt den/die Patienten/ in „in Gang“. Deshalb versucht er/sie auch ständig die Lage zu ändern. (Nächtliche) Ruhe verschlimmert die Beschwerden. Aber zuviel Bewegung schadet auch – Überanstrengung löst die Schmerzen wieder aus. Fühlt sich wie zerschlagen. Schmerzen sind reißend, zerrend. Patient liebt warme Anwendungen (z. B. auch heiße Badewanne), nasskaltes Wetter dagegen verschlimmert. Rhus hat aber auch eine Beziehung zur Haut, kann Herpes, Nesselsucht und Juckreiz lindern oder heilen.

Silicea

Kieselsäure/Bergkristall

Eher ein Mittel für die Konstitutionstherapie als für eine Hausapo-

theke, andererseits als Schüßlersalz Nr. 11 von vielen Laien massenhaft eingenommen (für Bindegewebe, Haut, Haare, Nägel), den meisten täte wohl der regelmäßige Verzehr von gekochter Hirse besser als die vielen Tabletten. Homöopathisch typisch für Silicea sind die Empfindlichkeit gegen Kälte (hüllt sich bzw. Kopf ständig ein), chronische bzw. wiederkehrende Erkältungen mit Lymphdrüenschwellungen, auch Mandelabszesse, chronische Mittelohreiterungen. Schlank, blass, abgemagert. Besserung durch Wärme. Schlimmer bei Mondwechsel (Vollmond, Neumond) und bei Wetterwechsel. Angst vor Misserfolg. Erfolgreicher Stuhlgang: Stuhl gleitet zurück. Kopfschmerzen, die vom Nacken hochsteigen. Silicea kann Fremdkörper heraustreiben, z. B. festsitzenden Splitter, aber auch eingeschlossenes Eiter.

