



## **HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE**

Besonders wenn sich Kinder in Ihrem Haushalt befinden, empfiehlt es sich für den Akutfall einige homöopathische Mittel als kleine Hausapotheke vorrätig zu haben, bzw. diese auch im Urlaub mitzuführen.

Die folgenden Hinweise dienen der allgemeinen kurzen Erläuterung einiger homöopathischer Mittel und sollen Ihnen einen kleinen Überblick über die besonderen Charakteristika eines Mittels verschaffen, das bei einer bestimmten Erkrankung in Frage kommt.

Eine Selbstbehandlung ist im Akutfall oder bei leichten Beschwerden - mit entsprechender Kenntnis der homöopathischen Prinzipien - durchaus erfolgversprechend, sollte aber nicht unbedacht erfolgen. Auch naturheilkundliche Mittel können, falsch eingesetzt, zu Nebenwirkungen führen. Auf jeden Fall sollten sie sich bei länger andauernden Beschwerden oder nicht beurteilbaren Symptomen an ihren Heilpraktiker oder Arzt/Notarzt, ggfs. Krankenhaus wenden.

Befinden Sie oder Ihr Kind sich in homöopathischer Behandlung, halten Sie bitte immer Rücksprache mit ihrer(m) Heilpraktiker(in) bevor Sie ein homöopathisches Mittel verabreichen.

### **Grippale Infekte**

#### **Aconitum**

- Plötzlicher stürmischer Beginn
- Folge von – kaltem Wind (auch Klimaanlage)
- Beginn oft um Mitternacht, z.B. Pseudokrapp
- Ängstliche Unruhe, Blässe, bes. beim Aufrichten, im Liegen rotes heißes Gesicht
- Trockene Hitze – schwitzen nicht!
- Frostschauer im Beginn einer Erkältung, als erstes Mittel bei beg. Infekt

#### **Belladonna**

- Auch plötzlicher stürmischer Beginn
- Rotes heißes Gesicht, schwitzend, blasses Munddreieck
- Fieberaugen, glänzend und weite Pupillen
- Fieberträume, Halluzinationen
- Kalte Extremitäten
- Es "dampft" unter der Bettdecke, will zugedeckt bleiben
- Folgt oft gut nach Aconitum wenn der Schweiß beginnt

#### **Gelsemium**

- Infekt entwickelt sich langsamer, beginnt nicht so plötzlich
- Stark ausgeprägter Kopfschmerz!
- Fieberhafter Infekt mit Gliederschmerzen
- Schwindel, wie gelähmt, große Schwäche, wie benebelt
- Beine schwach mit Zittern
- Typ. Sommergrippe oder an warmen Wintertage
- Scharfer Fließschnupfen, Schluckbeschwerden, Husten mit geringem Auswurf

#### **Bryonia**

- Trockene Schleimhäute mit viel Durst, Verlangen nach kaltem Wasser
- Wollen Ruhe haben, alles muß ruhig gehalten werden
- Bewegung verschlimmert
- Stechende Schmerzen allgemein, berstende Kopfschmerzen
- Beim Husten Schmerz in der Brust, halten sich die Brust fest, Druck bessert
- Gliederschmerzen

#### **Chamomilla**

- Sehr unleidlich, Kinder sind "knatschig", wissen nicht was sie wollen, werfen Spielzeug weg, unzufrieden mit sich selbst
- Windet sich, verbiegt sich nach hinten, Kopf in den Nacken, bes. bei Säuglingen
- Auch typisches Zahnmittel bei Säuglingen
- Durst, heißer Kopfschweiß
- Nachts schlimmer, werden wütend dann
- Ohrenscherzen mit evtl. einseitig roter Wange oder Ohr

### **Ferrum phosphoricum**

- Grippemittel für 1. Stadium, wenn Symptome nicht plötzlich begonnen haben
- Unklares Fieber (auch durchaus hoch) über mehrere Tage ohne eindeutige Symptome
- Abwechselnd Blässe und Rötung im Gesicht
- Beginn einer Mittelohrentzündung, Ohr gerötet oder Wange rot
- Fließschnupfen
- Unentwegtes Niesen
- Starkes Krankheitsgefühl

### **Eupatorium perfoliatum**

- Hochfieberhafte Zustände, morgens Fieberhöhepunkt
- Glieder- und Muskelschmerzen bei fieberhaftem Infekt, ganzer Körper tut weh, wie zerschlagen
- Alles fühlt sich gequetscht an, Augäpfel schmerzhaft
- Sehr unruhig, können nicht ruhig liegen, Lageänderung bessert aber nicht
- Rotes Gesicht, durstig
- Schwitzen wenig, bei Schweißausbruch fühlen sie sich besser

### **Phytolacca**

- Schmerzen am Zungengrund, die beim Schlucken bis in die Ohren ziehen, roter Rachen mit Schwellung der Mandeln besonders rechts, (bei eitrigen Mandeln mit Fieber bitte Rücksprache bzw. Arzt)
- Heiße Getränke bessern

## **Erbrechen und Durchfall**

### **Aconitum**

- Plötzlich wässriger Durchfall, kleine Mengen mit Krämpfen, grüner Stuhl
- Große Angst, dabei ruhelos und ungeduldig
- Beginnt nach Aufenthalt in kaltem trockenem Wind, Schwitzen dabei
- Nach heftigen Emotionen, z.B. Schreck
- Berührungsempfindlich am Bauch, Druck verschlechtert
- Wärme tut gut, frische Luft und Ruhe

### **Arsenicum album**

- Unvermittelt gleichzeitig auftretendes Erbrechen und Durchfall
- Folge von verdorbenen Lebensmitteln, auch nach zuviel Obst
- Schwerwiegend und heftig, leidendes Gesicht
- Ausgeprägte Schwäche und Erschöpfung, große Unruhe bis Angst, Alleinsein unmöglich wenn sie krank sind
- Frieren, Schüttelfrost
- Großer Durst auf viele kleine Schlucke kalter Getränke
- Besser durch Wärme, frische Luft, Gesellschaft

### **Nux-Vomica**

- Folge von Überessen, fremde und starke Gewürze
- Patient ist unruhig, nervös, übel gelaunt, frostig
- Schlimmer morgens, durch Kälte, Lärm, Gerüche, gestörter Schlaf
- Besser durch Ruhe, Schlaf, Einhüllen des Kopfes, heiße Getränke
- (auch "Katermittel" für Erwachsene)

### **Podophyllum**

- heftige, gewaltsam entleerte, wässrig-grüne Durchfälle mit unverdauter Nahrung, schmerzlos
- meist morgens, stark übler Geruch, typische Sommerdurchfälle
- mit Unterleibsschmerzen, Krämpfe und gluckerende Darmgeräusche
- starke Schwäche nach dem Stuhlgang
- sehr durstig, besser beim Liegen auf dem Bauch

Bei Durchfallserkrankungen immer auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, Tee, je nach Verlangen auch Cola. Diät halten, Zwieback, Banane, geriebener Apfel, Karotten, Kartoffelbrei, Weißbrot etc., keine fettigen Speisen. Elektrolytlösungen aus der Apotheke (z.B. GES 60) um bei starken Durchfällen den Körper mit wichtigen Mineralstoffen versorgen zu können. Kinder, bes. Säuglinge mit Nahrungsverweigerung, wegen der Gefahr der Austrocknung bitte frühzeitig bei ihrem Arzt oder Heilpraktiker vorstellen. Auch hier gilt die Selbstbehandlung nur für leichtere Fälle.

## **Insektenstiche**

### **Apis**

- Bienen-, Wespenstiche etc.
- Stechende Schmerzen, mit starkem Brennen, Jucken und raschem Anschwellen der betroffenen Stelle, heiße Schwellung
- Kälte bessert, Wärme verschlechtert

## **Ledum**

- Auch Bienen-, und Wespenstiche und andere punktförmige Tierbisse
- Auch bei Stichverletzung, z.B. Tritt in einen Nagel o.ä.
- Kalte Schwellung mit Rötung und starkem Jucken
- Warme Anwendungen verschlechtern
- Kalte Anwendungen bessern

## **Prellungen/Hämatome/Verletzungen**

### **Arnica**

- Prellungen, Blutergüsse jeglicher Art
- Stumpfe Stoß- und Schlagverletzungen, Zerrungen, Muskelkater, Folgen von Überanstrengung
- Patient ist sehr schmerzempfindlich, will nicht angefasst werden, fühlt sich wie zerschlagen
- Ruhe bessert
- Vor operativen Eingriffen nach Rücksprache, vermindert Wundschmerz und verhindert Nachblutungen und Infektion

### **Hypericum**

- "Arnica der Nerven", alle Verletzungen bei denen Nerven oder nervenreiches Gewebe verletzt wurde
- Eingeklemmte Finger, Schlag auf die Finger, offene Brüche etc.
- Kopfverletzungen, nach Sturz z.B. zuerst Arnica, dann Hypericum

Bei schwerwiegenden Verletzungen sollten sie sich natürlich zum Arzt bzw. ins Krankenhaus begeben, auf dem Weg dorthin empfiehlt es sich die oben genannten Mittel als Notfallmittel schon vorab zu verabreichen.

## **Verbrennungen/Verbrühungen**

Grundsätzlich bei jeder Verbrennung/Verbrühung zuerst Stelle unter fließend kaltes Wasser halten, (ca. 10° C, Wasserhahntemperatur, nicht eiskalt), gut 10 min., bei größeren Flächen auf Auskühlen achten, restlicher Körper muß warm gehalten werden. Verbrennungen sehen zunächst oft undramatisch aus, Blasenbildung entsteht oft erst später.

Bei kleineren Verbrühungen/Verbrennungen 1.Grades reichen diese genannten Maßnahmen schon aus.

Je nach Ausprägung begeben sie sich zur weiteren Versorgung zum Arzt. Bitte kein Mehl o.ä. auftragen, auf dem Weg zum Arzt die betroffene Stelle sauber abdecken, am besten mit steriler Kompresse.

Zusätzlich:

### **Cantharis**

- Verbrennung 1.Grades (Rötung der Haut, z.B. Sonnenbrand, äußerlich Aloe vera-Gel)
- Alle Verbrennungen die mit starkem Brennen einhergehen, schreitet schnell fort und geht in Blasenbildung über (2.Grades)
- Kalte Umschläge bessern

Andere Mittel, die sich in ihrer Apotheke befinden sollten, um nach Rücksprache verwendet zu werden:

**Ac. phosphoricum, Carbo vegetabilis, Cocculus, Colocynthis, Drosera, Dulcamara, Hepar sulfuris, Ignatia, Ipecacuanha, Okoubaka, Pulsatilla, Pyrogenium, Rhus toxicodendron, Ruta, Silicea**

Alle genannten Mittel sollten sie in der Potenz C30 vorrätig haben.

Notarzt: **112**

Nummer der Vergiftungszentrale Berlin: **030 - 19240**