



Praxisteil

Im folgenden Praxisteil sind 50 Beschwerden in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Diesen ist jeweils ein Behandlungsschema mit entsprechend zusammengestellten Mittelkombinationen zugeordnet. Die Schemata ermöglichen Ihnen, die für Sie geeigneten Mittel in der richtigen Reihenfolge und über den richtigen Zeitraum einzunehmen.

Tipps und Hinweise für die sofortige Anwendung

Falls Sie im Moment keine Zeit haben, den Theorieteil zu lesen, sind im folgenden Abschnitt alle notwendigen Informationen in Kürze zusammengefasst. Wie Sie die Behandlungsschemata lesen, erfahren Sie auf der ersten Seite dieses Buches.

- Homöopathische Mittel (= Globuli) erkennen Sie an der Potenzzahl (z. B. D3, D6, D12).
- Für den Kauf des Mittels benötigen Sie zum Mittelnamen die genaue Angabe der Potenz, die Sie bei den entsprechenden Indikationen finden.
- Schüßler-Salze (= Tabletten) und Schüßler-Salben sind mit einer Nummer (Nr. 2, Nr. 5 etc.) angegeben.
- Für die Anwendung wählen Sie bei Nr. 1, 3 und 11 die Potenz D12, bei allen anderen Schüßler-Salzen die Potenz D6.
- Sowohl Globuli als auch Tabletten werden unter der Zunge aufgelöst.
- Bei »heißen Getränken« belässt man jeden Schluck für einen Moment im Mund.
- »Heiße Getränke« sind immer 10 Tabletten des angegebenen Schüßler-Salzes in einer halben oder ganzen Bechertasse, je nach Tageszeit. Variieren Sie die Trinkmenge, d. h. tagsüber eine ganze Tasse, abends eine halbe.
- Jedes Schaubild zeigt zuerst das Hauptmittel für die entsprechende Indikation. Es kann ein Schüßler-Salz oder ein homöopathisches Mittel sein.
- Das zweite Mittel wird als Zusatzmittel mit dem Hauptmittel kombiniert und eines davon gemäß den angegebenen Erklärungen ausgewählt. Nehmen Sie nur eines von beiden. Falls Sie mehr Informationen für Ihre Entscheidung brauchen, finden Sie diese jeweils auf der rechten Seite.
- Als Stabilisierungsmittel wird das dritte Mittel bezeichnet. Dies rundet die Wirkung von Hauptmittel und Zusatzmittel ab und kommt entweder zur gleichen Zeit oder spätestens nach Abschluss des Zusatzmittels zum Einsatz. Unabhängig von der zeitlichen Folge dient es der Stabilisierung des Behandlungserfolgs.
- Schüßler-Tabletten und Globuli sollten nie im Mund vermischt werden. Jedes Mittel ist im Abstand von wenigen Minuten separat einzunehmen.
- Nehmen Sie die Mittel möglichst so lange wie angegeben, auch wenn Ihre Beschwerden schon deutlich besser sind.
- Jede Kombination kann in genau derselben Reihenfolge wiederholt werden. Bei Symptomen, die seit Jahren bestehen, ist dies

- häufig notwendig. Sollte ein Mittel für ein oder ein halbes Jahr eingesetzt werden, dann kann man die kürzer empfohlenen in regelmäßigen Abständen wieder für die angegebene Dauer parallel dazunehmen.
- Dosierung der Salben: Je nach Ausprägung des Symptoms mind. einmal täglich anwenden (möglichst abends). Bei ausgeprägten Symptomen kann jede Salbe auch mehrfach täglich eingesetzt werden. Sollten Sie unsicher sein, wie oft der Einsatz notwendig ist, dann beginnen Sie mit »häufiger« und reduzieren Sie die Anwendung je nach Erfolg.
 - Salben dürfen nie auf offene Wunden oder offene Haut aufgetragen werden.
 - Bei Kindern werden dieselben Mittelkombinationen eingesetzt, jedoch die Dosis variiert: 1 bis 3 Globuli je nach Alter beziehungsweise 1 Tablette von den Schüßler-Salzen. Säuglinge sollten keine Schüßler-Tabletten bekommen, da Aspirationsgefahr besteht. Bei ihnen kommen nur Globuli zum Einsatz.
 - Jugendliche werden für die Dosierung nach ihrem Körperformat beurteilt: Sind sie schmal und zierlich, bekommen sie die Kinderdosis. Sind sie kräftig und robust, dann die Erwachsenenendosis.

AD(H)S

Das Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Syndrom ist eine immer häufiger gestellte Diagnose, die nicht nur Kinder und Jugendliche betrifft.

Einnahmeschema	Woche 1							2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	...52
	Tag 1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.												
Hauptmittel																			
Nr. 7	5 x 2 Tbl. tägl.																		
+																			
Zusatzmittel																			
wenn: schnell erschöpft																			
Nr. 2	5 x 2 Tbl. tägl.																		
oder																			
wenn: starke Unruhe																			
Nr. 5	2 x 2 Tbl. tägl. (8 + 14 Uhr)																		
+																			
Stabilisierungsmittel																			
Ignatia D12	3 x 5 Globuli tägl.																		

Nr. 7 Magnesium phosphoricum ist das wichtigste Mittel beim Aufmerksamkeits-Defizit- und Hyperaktivitätssyndrom. Es ist eine wichtige Substanz für den Muskelstoffwechsel und für die Informationsübertragung vom Nerv auf den Muskel. Eine Störung dieses Informationstransports führt zu starkem Bewegungsdrang, Unruhe oder Anspannung. Ein eindeutiger Hinweis auf dieses Mittel sind rote Wangenverfärbungen, die wie aufgemalte Clowns-Wangen aussehen.

Nr. 2 Calcium phosphoricum bildet »Fleisch und Blut«, Knochen und Zähne. Die betroffene Person ist sehr schnell erschöpft und wenig belastbar, blass und tendenziell untergewichtig, schmal oder zierlich. Infektanfälligkeit, die Neigung zu Allergien, Wachstumsstörungen, Wachstumsschmerzen, Zahnbildungsstörungen sind eindeutige Hinweise auf einen Bedarf dieses Mittels.

Nr. 5 Kalium phosphoricum ist ein wichtiges Mittel für den Zellstoffwechsel im Gehirn. Die Betroffenen sind eher normalgewichtig oder leicht bis stark übergewichtig. Dunkle Augenringe – aussehend wie von Schlafmangel – oder Mundgeruch, weisen auf einen Bedarf hin. Weiterhin zeigen sich Erschöpfungssymptome, die mit Unruhe einhergehen. Starke geistige Beanspruchung, wie z. B. Schulunterricht, verstärkt die Symptomatik.

Ignatia D12 ist das Kummermittel der Homöopathie. Viele Betroffene, die die Diagnose AD(H)S bekommen, weisen Kummersituationen in der Anamnese auf. Das kann der Tod einer nahestehenden Person sein, aber auch die Trennung der Eltern oder von Freunden. Die Symptome, die der Kummer auslösen kann, sind vielfältig und reichen von Kopfschmerzen über Magenprobleme bis zu Schlafstörungen. Auffällig ist das Indiz, dass alle Symptome durch Essen gelindert werden. Daher entfaltet dieses Mittel vor allem bei »Kummeressern« seine volle Wirksamkeit. Bitte beachten Sie, dass dieses Indiz bei Medikamenteneinnahme häufig unterdrückt ist und Appetitlosigkeit auftritt.

Akne ist während der Pubertät ein häufiges Phänomen. Sie kann so stark sein, dass sie Narben hinterlässt. Bei Erwachsenen ist sie ein auffälliges Zeichen und kommt häufig im Mund- und Kinnbereich, aber auch auf dem Rücken- oder Brustbereich vor.

Einnahmeschema	Woche												...			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
	Tag 1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.									
Hauptmittel																
	Nr. 9 + Nr. 10						„heiße 9“ abends 1 x, „heiße 10“ morgens 1 x									
	+															
Zusatzmittel																
	wenn: schlanke Menschen															
	Nr. 2						3 x 2 Tbl. tägl.									
	oder															
	wenn: füllige Menschen															
	Hepar sulfuris D12						3 x 5 Globuli tägl.									
	+															
Stabilisierungsmittel																
	Nr. 11						5 x 2 Tbl. tägl. lutschen									

Nr. 9 Natrium phosphoricum ist das wichtigste Mittel gegen Übersäuerung (siehe S. 32). Akne und unreine Haut sind ein Zeichen für einen entgleisten pH-Wert, der oft durch Süßigkeiten noch verstärkt wird. Als »heiße 9« am Abend eingenommen, wirkt es neutralisierend, da die Körperzellen über Nacht einen starken Impuls erhalten.

Nr. 10 Natrium sulfuricum ist das Mittel für Unreinheiten im Körper, die über die Haut statt über die Entgiftungsorgane ausgeschieden werden. Nachdem die Säuren durch Nr. 9 gebunden wurden, ist es morgens notwendig, dass sie abtransportiert werden. Durch das Mittel Nr. 10 wird vor allem die Tätigkeit des Dickdarms angeregt.

Nr. 2 Calcium phosphoricum stellt einen natürlichen Säurepuffer dar. Bei einer Mangelsituation, die sich neben Akne auch in einer Anfälligkeit für Infekte oder Allergien zeigen kann, sollte es auf jeden Fall eingesetzt werden. Die Betroffenen, die der Nr. 2 bedürfen, sind extrem schlank und oft nicht richtig leistungsfähig. Stress kann die Gewichtsabnahme verursachen und die Akne verstärken.

Hepar sulfuris D12 ist bei Menschen angezeigt, die generell zu Vereiterungen neigen. Nicht nur die Akne, sondern auch Hautverletzungen oder Infektionssymptome vereitern schnell. Die Betroffenen sind sehr zugempfindlich und tragen gern eine Mütze oder einen Schal, auch wenn es nicht so kalt ist. Seelisch fallen Gereiztheit und Ungeduld auf.

Nr. 11 Silicea ist eines der wichtigsten Mittel bei Vereiterungen. Daher ist Silicea eine wichtige Ergänzung bei Akne, um Vernarbungen zu verhindern, insbesondere wenn sie mit eitrigem und entzündeten Pickeln einhergeht. Besonders hilfreich ist hier der zusätzliche Einsatz der Salbe Nr. 11, die lokal und kurzfristig (z. B. über Nacht) eingesetzt wird.

Allergie Chronische Allergien betreffen meist die Schleimhäute der Atmungsorgane, die überschießend auf Umweltreize reagieren. Je nach Jahreszeit gehört eine akute Phase dazu (Heuschnupfen, S. 98). Lebensmittelallergien fordern ein anderes Behandlungsschema (Durchfall, S. 84).

Einnahmeschema	Woche 1							2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	...52
	Tag 1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.												
Hauptmittel																			
Nr. 17	3 x 2 Tbl. tägl.																		
+																			
Zusatzmittel																			
wenn: abends schlimmer																			
Sticta D12	3 x 5 Globuli tägl.																		
oder																			
wenn: scharfe Absonderungen																			
Arum triphyllum D12	3 x 5 Globuli tägl.																		
+																			
Stabilisierungsmittel																			
wenn: schlanke Menschen																			
Nr. 2	3 x 2 Tbl. tägl.																		
oder																			
wenn: Neigung zu Übergewicht																			
Nr. 22	3 x 2 Tbl. tägl.																		

Nr. 17 Manganum sulfuricum stärkt die Immunkräfte und ist das wichtigste Mittel bei chronischen Allergien. Es wird bei Allergien gegen Umweltauslöser ebenso eingesetzt, wie bei Hausstauballergie. Die Symptomatik ist geprägt von Trockenheit und Juckreiz. Es sollte langfristig und vor allem in den anfallsfreien Intervallen, also besonders im Winter, zum Einsatz kommen.

Sticta D12 wird eingesetzt, wenn die Allergiesymptome abends schlimmer und vor allem durch Hausstaub ausgelöst werden. Besonders Federbetten lösen nächtlichen, trockenen Reizhusten aus. Sehr auffällig ist das unaufhörliche Niesen. Plötzliche Temperaturwechsel führen zu einer Verschlimmerung der Symptomatik. Die Betroffenen haben ständig das Gefühl, sich die Nase putzen zu müssen, weil sie sich »voll« anfühlt, aber es kommt nichts heraus.

Arum triphyllum D12 wird eingesetzt, wenn scharfe Absonderungen die Allergiesymptome begleiten. Auffällig ist die Atmung durch den Mund, da die Nase eher trocken und verstopft ist. Wenn das Sekret jedoch fließt, reizt es die Haut und macht sie wund. Die Mundwinkel sind wund und rissig, der Hals ist geschwollen und brennt.

Nr. 2 Calcium phosphoricum hilft generell gegen die körperliche Abwehrschwäche. Diese geht mit schneller Ermüdbarkeit und geringer Belastbarkeit bis hin zu Kurzatmigkeit einher. Die Allergieneigung ist häufig breit gestreut, nimmt aber keine extremen Formen an. Als weitere Symptome treten Blutmangel, Kopfschmerzen oder Erkältungsanfälligkeit auf.

Nr. 22 Calcium carbonicum ist die richtige Wahl bei Menschen, die eher zu Übergewicht neigen. Sie haben eine generelle Allergieneigung mit einer extremen Ausprägung der allergischen Symptome bis hin zu allergischem Asthma. Häufig besteht Erkältungsneigung und leichte Erschöpfbarkeit. Milch wird häufig nicht vertragen; bei Säuglingen taucht bereits Milchschorf auf. Auffällig ist auch das Schwitzen im Kopf- und Nackenbereich.