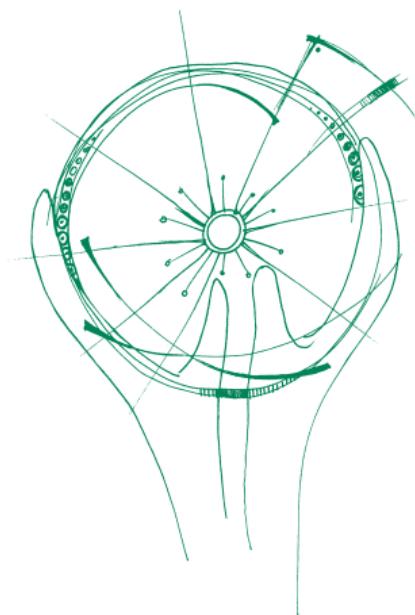


# **Homöopathische Haus- und Reiseapotheke**

von Ingeborg Stadelmann



## Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch dient der Aufklärung, Information und Selbsthilfe. Jede Leserin und jeder Leser ist aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit homöopathische Arzneien eingesetzt werden können. Das Buch soll jedoch medizinischen Rat nicht ersetzen. Im Zweifelsfall oder bei bereits bestehender Erkrankung muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets eine Ärztin/ein Arzt oder eine Heilpraktikerin/ein Heilpraktiker zugezogen werden.

ISBN 978-3-943793-80-2

©2004, 2017, 2019

1., komplett überarbeitete Auflage 2019

 Stadelmann Verlag, Nesso 8, 87487 Wiggensbach

Fax: 0 83 70 – 88 96

[www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de)

E-Mail: [info@stadelmann-verlag.de](mailto:info@stadelmann-verlag.de)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen  
Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung  
der Autorin.

Umschlagillustration: Torill Glimsdal-Eberspacher, Betzigau

Umschlaggestaltung: Kösel, Krugzell

Lektorat: Marina Burwitz, München

Gesamtherstellung: Kösel, Krugzell

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	6
Hinweise zum Gebrauch der Taschenapotheke	11
Grundlagen der Homöopathie – Potenzen – Arzneiwahl – Dosierung – Beenden der Arzneigabe – Haltbarkeit der Arzneien – Bei mangelndem Therapieerfolg – Naturheilkundliche Begleitmaßnahmen – Antidote – Homöopathie: Stärkung der Abwehrkraft und Hilfe zur Selbsthilfe – Grenzen der Homöopathie	
Bauchschmerzen – Blähungen . . . . .	25
Belladonna, Bryonia, Carbo vegetabilis, Chamomilla, Cuprum metallicum, Lycopodium, Magnesium phosphoricum, Nux vomica, Pulsatilla, Robinia, Sepia	
Erkältungskrankheiten . . . . .	34
Aconitum, Arnica, Belladonna, Bryonia, Dulcamara, Echinacea, Euphrasia, Ferrum phosphoricum, Gelsemium, Phytolacca	
Erschöpfung – Schwäche . . . . .	42
Arnica, Bambusa, Ferrum phosphoricum, Gelsemium, Robinia	
Fieber . . . . .	47
Aconitum, Apis mellifica, Arsenicum album, Belladonna, Bryonia, Ferrum phosphoricum, Gelsemium	
Halsschmerzen . . . . .	53
Aconitum, Apis mellifica, Belladonna, Hepar sulfuris, Mercurius solubilis, Phytolacca, Silicea	

Harnwegsinfekt . . . . .	59
Bryonia, Cantharis, Dulcamara, Pulsatilla, Sepia, Staphisagria	
Husten . . . . .	64
Arnica, Bryonia, Causticum, Cuprum arsenicosum, Drosera, Dulcamara, Pulsatilla, Rumex, Sambucus, Spongia, Sticta pulmonaria	
Insektenstiche – Hauterscheinungen . . . . .	71
Apis mellifica, Caladium, Cantharis, Cardiospermum, Dulcamara, Ledum, Rhus toxicodendron, Staphisagria	
Kopfschmerzen . . . . .	77
Apis mellifica, Belladonna, Calcium phosphoricum, Coffea, Euphrasia, Ferrum phosphoricum, Nux vomica, Pulsatilla, Sepia	
Magen-Darm-Grippe – Durchfall . . . . .	83
Alumina, Argentum nitricum, Arsenicum album, Ipecacuanha, Magnesium phosphoricum, Nux vomica, Okoubaka, Pulsatilla, Robinia, Sepia, Tabacum, Veratrum album	
Ohrenschmerzen . . . . .	92
Aconitum, Apis mellifica, Belladonna, Ferrum phospho- ricum, Hepar sulfuris, Magnesium phosphoricum, Silicea	
Reise- und Prüfungsfieber . . . . .	97
Argentum nitricum, Coffea, Gelsemium	
Reiseübelkeit . . . . .	99
Cocculus, Nux vomica, Tabacum	

Rückenschmerzen . . . . .	101
Arnica, Bryonia, Hypericum, Rhus toxicodendron, Sepia	
Schnupfen . . . . .	105
Allium cepa, Arsenicum album, Dulcamara, Euphrasia, Ferrum phosphoricum, Kalium bichromicum, Luffa, Nux vomica, Pulsatilla, Sambucus, Sticta pulmonaria	
Sonnenbrand–Verbrennungen . . . . .	111
Apis mellifica, Cantharis, Natrium chloratum, Rhus toxicodendron	
Verletzungen . . . . .	114
Apis mellifica, Arnica, Calendula, Cantharis, Causti- cum, Hypericum, Ledum, Myristica sebifera, Rhus toxicodendron, Ruta, Silicea, Staphisagria, Symphy- tum	
Wachstumsschmerzen bei Kindern . . . . .	121
Calcium phosphoricum, Magnesium phosphoricum, Rhus toxicodendron	
Zahn- und Wundscherzen . . . . .	124
Belladonna, Chamomilla, Coffea, Hepar sulfuris, Mercurius solubilis, Nux vomica, Phytolacca, Staphisagria	
Danksagung/Die Autorin . . . . .	130
Register . . . . .	131
Literaturhinweis . . . . .	143
Bezugsnachweis . . . . .	144

## Vorwort

Die homöopathische Haus- und Reiseapotheke soll Ihnen als Erste-Hilfe-Maßnahme bei alltäglichen Erkrankungen von Kindern und Erwachsenen, bei banalen Beschwerden und insbesondere auf Reisen zur Verfügung stehen. Die Überlegung, eine Taschenapotheke zusammenzustellen, entstand bereits in den 1980er-Jahren während meiner Zusammenarbeit mit der Ärztin Dr. Roswitha Hofer und gründete sich vor allem auf die Erfahrung, dass Kinder meist nachts oder am Wochenende krank werden, dann nämlich, wenn Arztpraxen geschlossen und Eltern dementsprechend hilflos sind. Zudem ist es für homöopathisch behandelnde Therapeuten eine Erleichterung, wenn in den Familien die wichtigsten Arzneien vorrätig sind, so kann oft schnell und unkompliziert geholfen werden.

Doch aus Kindern werden schließlich Leute und so lag es nahe, den Inhalt der Taschenapotheke um weitere wichtige Arzneien, insbesondere auch solche für (Fern-)Reisen, zu ergänzen. Ebenso sollte ein »Beipackzettel« nicht fehlen: Dieses zur Taschenapotheke zugehörige Handbuch ist das Ergebnis von vielen Jahren Homöopathie-Erfahrung und dem dringenden Wunsch zahlloser Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer, das in meinen Homöopathie-Seminaren Gelernte auch schwarz auf weiß nach Hause tragen zu können. Von diesem Wissen profitieren letztendlich nicht nur Familien, sondern alle, die die ganzheitliche Behandlung schätzen gelernt haben.

Heute nun halten Sie die komplett überarbeitete und um weitere wichtige Arzneien ergänzte aktuelle

---

Auflage des kleinen Buchs in Ihren Händen – und noch immer passt es in das Lederetui einer Homöopathischen Taschenapotheke. Selbstverständlich kann dieses Büchlein nicht immer ärztliche Hilfe oder den Besuch beim homöopathisch arbeitenden Heilpraktiker ersetzen, aber es erleichtert vielleicht trotz seiner Knappheit den schnellen und sicheren Griff zur richtigen Arznei. Die Auswahl der Arzneien beruht auf Erfahrungen und Ähnlichkeitsbeziehungen und stellt nur einen ganz kleinen Teil der insgesamt in der Homöopathie zur Verfügung stehenden Arzneien dar. Es ist deshalb unbedingt erforderlich, sich mit weiterer, umfassender Literatur zum Thema zu beschäftigen.

Eine homöopathische Haus- und Reiseapotheke – braucht's das?, fragen sich die Skeptiker, die es oft in der eigenen Familie gibt. Dabei verwendeten laut einer Umfrage des Allensbach-Instituts bereits im Jahr 2014 60% der Bevölkerung homöopathische Arzneimittel – mit wachsender Tendenz, wie der jährlich steigende Umsatz homöopathischer Arzneien in den Apotheken bestätigt. Dennoch gibt es nach wie vor (zu) wenig Ärzte in der Allgemein- wie auch fachspezifischen Medizin, die sich der Homöopathie zuwenden bzw. umfassendes Wissen darüber besitzen, sodass nicht selten eine homöopathische Selbstbehandlung mit fachlicher Unterstützung aus einer Apotheke der einzige mögliche Weg ist. Vor allem für Frauen sind meist Schwangerschaft und Geburt und die damit verbundene Suche nach einer sanften Behandlungsmethode der Anlass, in diese Heilkunde einzusteigen, zumal die sie betreuenden Hebammen im Studium sowohl mit der Lehre Hahnemanns als auch anderen komplementärmedizinischen Methoden ver-

traut gemacht werden – wenn auch noch längst nicht überall. Sie sind meist der Türöffner für ein Umdenken in den Familien. Auch zunehmend mehr Kinderärzte greifen zu homöopathischen Globuli. Vermutlich spielt ebenso die Erkenntnis, dass Antibiotikagaben bei Kindern wohlüberlegt sein sollten, eine wichtige Rolle. Die zunehmende Problematik von multiresistenten Keimen erfordert ein Umdenken.

Gerne motiviere ich junge Mütter mit dem Satz: »Schauen Sie mich an, ich war als Kind nicht regelmäßig beim Kinderarzt, auch nicht beim Hausarzt, weil beide damals nur im Notfall aufgesucht wurden. Ich bin ohne Antibiotikum aufgewachsen und habe es bis zum jetzigen Tage überlebt.« Uns Kindern haben bei Husten Eibischtee und Zwiebelwickel, bei Bauchweh Kamillentee und eine Wärmflasche geholfen. Auch meine eigenen Kinder und die wachsende Schar unserer Enkelkinder, wie auch viele Familien, die sich Wissen aus der Naturheilkunde angeeignet haben, beweisen es: Krankheit kann mit bewusst gewählten komplementärmedizinischen Mitteln überwunden werden. Was nicht bedeutet, dass die Kinder nicht regelmäßig dem Kinderarzt vorgestellt oder die Allopathie abgelehnt werden soll, nein, Letztere wird mit Bewusstsein und Dank eingesetzt, wo erforderlich. Das ist die Botschaft der komplementären, ergänzenden Heilmethoden: Es gibt nicht den einen Königsweg, sondern viele Wege zur Genesung und Gesunderhaltung.

Um die Homöopathie, wie auch andere Methoden, erfolgreich anzuwenden, ist entscheidend, dass Sie sich bereits in gesunden Tagen mit dem Grundlagenwissen dazu beschäftigen und Arzneimittelbilder ler-