



## **Das Buch**

In diesem Büchlein führt Jutta Nebel den Leser auf einfühlsame Weise in das Thema Homöopathie ein. Zunächst erklärt sie die Grundidee und Wirkungsweise dieses Heilverfahrens, erläutert die Geschichte der Homöopathie und gibt wertvolle Hinweise für die Kommunikation mit einem Homöopathen. Des Weiteren erhält der Leser praktische Tipps zum Umgang mit homöopathischen Heilmitteln. Eine Auflistung der 30 wichtigsten homöopathischen Heilmittel und ihrer Arzneimittelbilder runden diese Einführung ab. Die Informationen in diesem Büchlein sind nicht zur Selbstmedikation gedacht, sondern sollen dem Leser Fragen beantworten.

## **Die Autorin**

Jutta Nebel, Jahrgang 1960, ist Autorin für Hochsensible und Heilpraktikerin mit einer besonderen Vorliebe für Homöopathie und Psychologie. In ihren Ratgebern nimmt sie den Leser auf einfühlsame Art an die Hand und führt ihn in die entsprechende Thematik ein. Auf Anfrage bietet sie weiterführende Informationen zum Thema Hochsensibilität an. Über ihre Internetseite können Sie mehr über sie und ihre Arbeit erfahren oder Kontakt mit ihr aufnehmen: [www.das-wasser-des-lebens.eu](http://www.das-wasser-des-lebens.eu)

Jutta Nebel

# Homöopathie kompakt

Grundwissen leicht erklärt



ISBN 978-3-89767-912-2

Jutta Nebel:  
Homöopathie kompakt  
Grundwissen leicht erklärt  
© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Silja Bernspitz, Schirner,  
unter Verwendung der Bilder #8162579,  
#6819578, #1591377 und #621791,  
[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
Redaktion: Jeanette Mandl, Heidelberg,  
und Tamara Kuhn, Schirner  
Printed by: FINIDR, Czech Republic

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage 2010

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Die Grundidee und Wirkungsweise der Homöopathie</b>	<b>9</b>
<b>Die Entwicklung der Homöopathie durch Samuel Hahnemann</b>	<b>11</b>
<b>Das Potenzierungsverfahren in der Homöopathie</b>	<b>17</b>
<b>Einsatzbereiche unterschiedlich potenziertes homöopathischer Heilmittel</b>	<b>21</b>
<b>Das Gespräch zwischen Homöopath und Patient</b>	<b>29</b>
<b>Heilreaktionen in der homöopathischen Behandlung</b>	<b>35</b>
<b>Praktische Tipps zum richtigen Umgang mit homöopathischen Heilmitteln</b>	<b>39</b>
<b>Die wichtigsten homöopathischen Heilmittel und ihre Arzneimittelbilder</b>	<b>43</b>
<i>Aconitum napellus</i>	45
<i>Allium cepa</i>	47
<i>Apis mellifica</i>	49
<i>Arnica montana</i>	50
<i>Arsenicum album</i>	52
<i>Bryonia alba</i>	53
<i>Calcium carbonicum</i>	55
<i>Cantharis vesicatoria</i>	56

<i>Chamomilla vulgaris</i>	57
<i>Coffea</i>	59
<i>Euphrasia officinalis</i>	60
<i>Ferrum phosphoricum</i>	61
<i>Gelsemium sempervirens</i>	62
<i>Hepar sulfuris</i>	63
<i>Hypericum perforatum</i>	64
<i>Ignatia amara</i>	65
<i>Ledum palustre</i>	67
<i>Lycopodium clavatum</i>	68
<i>Magnesium phosphoricum</i>	70
<i>Mercurius solubilis</i>	71
<i>Natrium muriaticum</i>	73
<i>Nux vomica</i>	74
<i>Phosphorus</i>	75
<i>Pulsatilla</i>	77
<i>Rhus toxicodendron</i>	79
<i>Sepia</i>	80
<i>Silicea</i>	82
<i>Staphisagria</i>	84
<i>Sulfuris</i>	86
<i>Symphytum officinale</i>	88
<b>Haftungsausschluss</b>	<b>91</b>

## Vorwort

Dieses Büchlein vermittelt Ihnen ein Grundverständnis hinsichtlich der homöopathischen Wirkungs- und Behandlungsweise und gibt Ihnen darüber hinaus Informationen zu den 30 wichtigsten homöopathischen Heilmitteln und den dazugehörigen Arzneimittelbildern.

Wenn Sie sich bisher noch nicht mit der Homöopathie beschäftigt haben, aber gern mehr darüber erfahren möchten, dann ist das Büchlein ein erster Schritt in der Auseinandersetzung mit diesem alternativen Heilverfahren. Zudem können Sie mit dem hier vermittelten Grundwissen aktiv zu einer erfolgreichen Zusammenarbeit zwischen Ihnen und einem Homöopathen<sup>1</sup> beitragen.

Machen Sie sich bewusst, dass bei Beschwerden, die Sie seit längerer Zeit haben – weil Sie sie vielleicht ignoriert haben –, ein schneller Heilerfolg eher unwahrscheinlich ist. Bei der Homöopathie gilt es, sich in Geduld zu üben,

---

<sup>1</sup> Ist im Folgenden die Rede von »Homöopathen«, so sind damit selbstverständlich auch homöopathisch ausgebildete Ärztinnen und Ärzte gemeint.

denn auf diese feinstoffliche Behandlungsweise trifft der Ausspruch zu: »Alles hat und alles braucht seine Zeit.« Die Möglichkeit der dauerhaften Heilung Ihrer Beschwerden erfordert somit unbedingt Ihre Bereitschaft, sich auf diesen allmählichen Prozess einzulassen.

Da ich selbst als Heilpraktikerin mit Vorliebe für Homöopathie und zeitweilige Patientin gute Erfahrungen mit der Anwendung der Klassischen Homöopathie, die im Gegensatz zur Komplexmittelhomöopathie mit Einzelmitteln arbeitet, gemacht habe, stelle ich hier auch ausschließlich diese Variante der homöopathischen Behandlung vor.

Meine Ausführungen verstehen sich nicht als Anleitung zur Selbstbehandlung mit homöopathischen Heilmitteln und ersetzen auf keinen Fall eine professionelle Behandlung.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen des Büchleins viel Freude und hoffe, dass diese Orientierungshilfe Sie unterstützen wird.

Ihre Jutta Nebel



## **Die Grundidee und Wirkungsweise der Homöopathie**

Warum und wie Homöopathie funktioniert, konnte wissenschaftlich bislang noch nicht belegt werden. Dass der Einsatz homöopathischer Mittel jedoch immer wieder zu erstaunlichen Heilerfolgen führt, ist unbestreitbar. Ziel der Homöopathie ist nicht die Bekämpfung einzelner Erkrankungen wie z.B. Bronchitis, Diabetes, Multipler Sklerose oder Rheuma. Indem sie eine Heilung bzw. Verbesserung belastender Zustände anstrebt, die mit bestimmten Symptomen einhergehen, unterscheidet sich die Homöopathie ganz deutlich von der herkömmlichen Schulmedizin. Die klassische Homöopathie verfügt dementsprechend auch nicht über spezifische Heilmittel, die ausschließlich zur Beseitigung der Symptome einer jeweiligen Erkrankung eingesetzt werden können. Vielmehr wird der Mensch in seiner Gesamtheit betrachtet, als Summe seiner Gewohnheiten, Eigenschaften, Schwächen, Stärken und Leiden. Diese werden im Rahmen der Erstkonsultation, die der Homöopath durchführt, erfragt, und dann wird der Mensch entsprechend behandelt.

Kritiker der Homöopathie führen deren Erfolge häufig auf den sogenannten Placeboeffekt zurück. Dabei führt allein schon die Überzeugung des Patienten, dass ein eingenommenes Präparat eine bestimmte physiologische Wirkung erzielt, eben diese Wirkung herbei. In wissenschaftlich gestützten Versuchen zur Überprüfung eines möglichen Placeboeffekts wird folgendermaßen vorgegangen: Es werden zwei Gruppen von Probanden gebildet, die an einer bestimmten Erkrankung leiden. Die eine Gruppe erhält ein Präparat mit einem entsprechenden Wirkstoff, die zweite Gruppe erhält lediglich ein Scheinpräparat und wird in dem Glauben gelassen, dass der Wirkstoff ihre Erkrankung positiv beeinflusst. Kommt es nun zu einer Verbesserung der Krankheitssymptomatik unter der Verabreichung des Scheinpräparats, ist von einem Placeboeffekt auszugehen.

Homöopathische Mittel wirken jedoch sehr erfolgreich auch bei Säuglingen, Kleinkindern und Tieren, die sich nicht bewusst sind, was sie zu sich nehmen. Ein Placeboeffekt kann folglich zumindest für diese Patientengruppe ausgeschlossen werden.

## **Die Entwicklung der Homöopathie durch Samuel Hahnemann**

Samuel Hahnemann (1755–1843) war ein Arzt, der sich zu einer Zeit mit Heilmitteln beschäftigte, in der rigorose Ausleitungsverfahren und Medikationen angewandt wurden. Er definierte Krankheit als eine Störung der Lebenskraft, die durch die Wahl eines passenden Heilmittels eingedämmt oder sogar geheilt werden könne – indem dieses einen Heilimpuls bzw. Heilreiz setze, auf den der Körper entsprechend reagiere.

Anhand von Selbstversuchen mit Heilmitteln und deren Anwendung an Probanden und Patienten entwickelte er die entscheidenden Grundlagen der Homöopathie. Den ersten wegweisenden Selbstversuch führte er mit der Chinarinde durch. Im Rahmen einer Übersetzungsarbeit erfuhr er, dass diese Rinde bei Malaria magenstärkend sei. Er testete ihre Wirkung, indem er sie zu sich nahm, und entwickelte Symptome einer Malariaerkrankung. Diese verschwanden wieder, nachdem er die Einnahme der Chinarinde beendet hatte.

Aus dieser Beobachtung heraus formulierte er ein zentrales homöopathisches Prinzip: »Ähnliches soll durch Ähnliches geheilt werden.« Die allgemeine Gültigkeit dieses Prinzips konnte er durch sogenannte Arzneimittelprüfungen, die er an Probanden durchführte, belegen. Die Arzneimittelprüfungen bestanden darin, gesunden Testpersonen unterschiedliche Mittel zu verabreichen, die Symptome und Beschwerden wie z.B. tränende Augen, Kopfschmerzen, Ohrenscherzen, Unwohlsein, Aufgeregtheit oder Antriebschwäche hervorriefen. Hahnemann dokumentierte, welche der eingesetzten Mittel zu der entsprechenden Symptomatik geführt hatten. Aus diesem Zusammenhang heraus entwickelte er dann die sogenannten Arzneimittelbilder. Ausgangspunkt war dabei die Erkenntnis, dass bestimmte Mittel bei gesunden Probanden entsprechende Symptome hervorgerufen hatten und dass umgekehrt diese Mittel bei Personen, die bereits diese Symptome aufwiesen und diese auch als Störung oder Krankheit empfanden, die Symptomatik lindern bzw. beseitigen konnten.

Die so zusammengestellten Arzneimittelbilder basieren folglich auf dem Prinzip, Ähnliches mit Ähnlichem zu hei-

len. Der Körper erkennt die in dem eingenommenen Mittel enthaltene feinstoffliche Information, die der Information der Erkrankung entspricht, nimmt diese auf und tritt damit in Kontakt mit ihr. Diese Interaktion zwischen einem homöopathischen Mittel und einer Erkrankung kann anhand folgender Situation sehr gut veranschaulicht werden: Wir sind in der Stadt unterwegs und begegnen einer uns bekannten Person. Wir reagieren auf jeden Fall auf diese Person, denn wir haben sie ja erkannt und können sie nicht ignorieren. Die Art unserer Reaktion hängt nun davon ab, wie unsere Beziehung geartet ist. Wir können Freude, Beklemmung, Furcht oder andere Gefühle empfinden. Ist die Begegnung mit einer freudigen Reaktion verbunden, gehen wir offen auf diese Person zu und schließen sie in unsere Arme. Erzeugt die Begegnung allerdings Furcht in uns, tendieren wir dazu, ihr auszuweichen. Dies kann uns aber nicht wirklich gelingen, denn die mit dem negativen Gefühl behaftete Begegnung wird uns weiterhin beschäftigen. Wir werden uns eventuell darüber ärgern, dass wir die Begegnung nicht dazu genutzt haben, eine Klärung der Beziehung und damit ihre »Heilung« herbeigeführt zu haben. Übertragen auf die Verhaltensweise eines Patienten mit einer chronischen Er-

krankung bedeutet dies: Ein Patient hat sich nicht wirklich mit seinen über einen längeren Zeitraum bestehenden Beschwerden auseinandergesetzt. Vielmehr ist er diesen, wie eben einer furchterregenden bekannten Person, immer wieder ausgewichen, indem er ihnen lediglich mit der Einnahme von herkömmlichen Medikamenten z. B. für Kopf- oder Gelenkschmerzen begegnet ist. Eine angemessene Auseinandersetzung kann nun im Rahmen einer homöopathischen Behandlung erfolgen, in der versucht wird, das passende Mittel für den Patienten zu finden. Ein passendes Mittel enthält die gleiche Information wie die Erkrankung. Erfolgt nun die Einnahme nach Vorschrift des Homöopathen, kann es seine feinstoffliche Information an den Körper des Patienten abgeben und einen Heilungsprozess einleiten.

Hahnemann, der seine Patienten fortan auf der Basis der von ihm erarbeiteten Arzneimittelbilder behandelte, konnte jedoch damit zunächst nur teilweise Heilungserfolge erzielen. Bei einigen Patienten verschlechterte sich die Symptomatik nach Einnahme des verabreichten Mittels sogar. Er reduzierte daraufhin schrittweise die Dosis (zur damaligen Zeit wurde üblicherweise nach dem Motto »viel

hilft viel« verfahren) und begann, die Mittel zu verdünnen. Dies führte allerdings ebenso wenig zum erhofften Erfolg. Der Durchbruch gelang ihm erst, als er nach jahrelanger Forschungsarbeit entdeckte, dass die negativen Wirkungen eines verabreichten Mittels dann ausblieben, wenn die Verdünnungen verschüttelt wurden oder er die Behälter mit den darin enthaltenen Verdünnungen auf seine Hand oder ein Lederpolster aufschlug. Mit dieser Vorgehensweise erzielte er eine Wirkungsverstärkung des Mittels ohne ein Auftreten von negativen Nebenwirkungen oder einer Wirkungsbeeinträchtigung bei der Dosisreduktion.





## Das Potenzierungsverfahren in der Homöopathie

Homöopathische Heilmittel gibt es als Globuli oder Tropfen in verschiedenen Potenzen. Es wird unterschieden zwischen den sogenannten D-Potenzen (*dezimal* bezieht sich auf die Grundzahl 10), den C-Potenzen (*centesimal* bezieht sich auf die Grundzahl 100), den LM-Potenzen (*LM* bezieht sich auf die Zahl 50 000) und den Q-Potenzen, die eine Variante der LM-Potenzen darstellen.

Bei nicht wasserlöslichen Substanzen entsteht eine D1-Potenz, indem ein Teil Ursubstanz mit neun Teilen Milchzucker verrieben wird. Wird in einem weiteren Schritt ein Teil der ersten Potenz genommen und wieder mit neun Teilen Milchzucker verrieben, erhält man eine D2-Potenz. Bei einer Wiederholung dieses Vorgangs ergibt sich eine D3-Potenz, wobei der Stoff nun meist wasserlöslich ist bzw. mit Wasser oder einer Alkohol-Wasser-Lösung weiter potenzierbar ist.

Bei wasserlöslichen Substanzen entsteht eine D1-Potenz, indem zunächst ein Tropfen Uressenz (bei Pflanzen handelt

es sich hierbei um Auszüge verschiedener Art) mit neun Teilen Wasser oder Alkohol vermischt wird. Diese Mischung wird anschließend, je nach Hersteller, zwischen zehn und 30 Mal auf ein festes Polster aufgeschlagen. Nimmt man von dieser Mischung einen Tropfen und neun Tropfen Wasser und wiederholt diesen Vorgang, erhält man eine D2-Potenz. Mit diesem Verfahren können D200-Potenzen oder noch höhere Potenzen hergestellt werden. Die Herstellung der C-Potenzen erfolgt nach demselben Prinzip wie die Herstellung der D-Potenzen, wobei hier ein Tropfen Auszug bzw. Essenz mit 99 Tropfen Wasser verschüttelt wird, so dass bei jeder Aufschüttelung 100 Tropfen potenziert werden. Von dieser C1-Potenz nimmt man wieder einen Teil und fügt 99 Teile Flüssigkeit hinzu. Dieses Verhältnis, nämlich ein Teil zu 99 Teilen, wird auch bei der Verreibung mit Milchzucker eingehalten.

Durch das Verfahren, über Potenzierungsschritte eine Verdünnung der Ausgangssubstanz zu erzielen, erfolgt eine Verstärkung der in ihr enthaltenen Information. So, wie ein Stempel einem Blatt Papier aufgeprägt wird, wird die in der Ausgangssubstanz enthaltene Information dem aufnahme-

bereiten Wasser aufgeprägt und bei jedem Verfahrensschritt durch Übertragung weiter intensiviert. Dabei nimmt der Anteil der tatsächlichen materiellen Inhaltsstoffe der Ausgangssubstanz an der Mischung mit jedem Potenzierungsschritt bzw. zunehmender Verdünnung ab.

Ab einer C12- und einer D24-Potenz ist praktisch kein einziges Molekül der Ausgangssubstanz mehr in der Mischung vorhanden. Die darin enthaltene Information hat aber infolge der Potenzierungen an Intensität und Feinstofflichkeit zugenommen, sodass sie, gleich einer Flutwelle, imstande ist, den gesamten Körper bis in seine feinsten Zellstrukturen hinein zu durchdringen.

Bei den LM-Potenzen besteht ein Verhältnis von 1:50 000, sodass auf jeder Stufe insgesamt 50 000 Tropfen oder Anteile potenziert werden. Hierbei werden, wie auch bei der Herstellung von C- und D-Potenzen, die ersten Stufen bei nicht wasserlöslichen Stoffen verrieben.

Die Q-Potenz weist das gleiche Mischungsverhältnis auf wie die LM-Potenz (1:50 000). Allerdings besteht, neben

anderen Abweichungen, ein Unterschied zur LM-Potenz darin, dass bei der Q-Potenzierung frische Pflanzenteile verrieben werden und keine Urtinktur die Grundlage für die Potenzierung ist.

## **Einsatzbereiche unterschiedlich potenziertes homöopathischer Heilmittel**

Jede homöopathische Behandlung basiert auf einer korrekten Zuordnung der belastenden Symptome zu einem Arzneimittelbild, der Wahl einer entsprechenden Potenz und damit verbunden der Entscheidung hinsichtlich der Häufigkeit der Mittelgabe. Die nachfolgenden Ausführungen zur Mittelwahl sind jedoch lediglich als grobe Orientierung zu verstehen, weil es bei den Zuordnungen durchaus unterschiedliche Meinungen gibt.

Sollen verstärkt körperliche Heilreize bzw. Heilimpulse gesetzt werden, bieten sich Mittel mit niedrigeren Potenzen an, die im Gegensatz zu hoch potenzierten Mitteln häufiger eingenommen werden. Diese niedrig potenzierten Mittel weisen u. a. noch stoffliche Anteile des Ursprungsmittels auf. Hierzu gehören Mittel mit C- und D3- bis C12-Potenzen. Ab einer C12- und D24-Potenz ist im Allgemeinen kein Molekül der Ursubstanz mehr vorhanden. Stärkere

körperliche Heilreize sind insbesondere in akuten Fällen<sup>1</sup> wie z. B. bei Zerrungen, Verrenkungen, einem Hexenschuss, Verbrennungen, einem Sonnenbrand oder zahnenden Säuglingen erwünscht. Die Häufigkeit der Einnahme richtet sich dabei nach dem jeweiligen Verlauf der Beschwerden und muss deshalb von Fall zu Fall entschieden werden. Nach der Einnahme eines niedrig potenzierten Mittels kann es schon nach wenigen Minuten zu einer Verbesserung des Beschwerdebildes kommen. Ist diese Verbesserung anhaltend, erübrigt sich eine weitere Einnahme. Kommt es jedoch nach der ersten Verbesserung zu einem Stillstand, ist die Einnahme des Mittels fortzusetzen. Dies empfiehlt sich unabhängig davon, wann die letzte Einnahme erfolgt ist. Kommt es nach einer Verbesserung des Zustandes zu einer Verschlechterung, wird eine erneute Einnahme ebenfalls erforderlich.

---

**1 Bitte beachten Sie: In einem akuten, lebensbedrohlichen Zustand wie bei einem Schock, einer inneren Verletzung, einer stark blutenden Verletzung, bei Verbrennungen, die größere Körperflächen betreffen und Blasen bilden, bei Verätzungen, Vergiftungen und Atemnot mit unterschiedlichen Ursachen muss auf jeden Fall ein Arzt bzw. Notarzt konsultiert werden.**

Das Setzen einer Vielzahl von Heilreizen durch die häufige Einnahme eines niedrig potenzierten Mittels lässt sich anhand des folgenden Bildes veranschaulichen: Der Patient ist wie ein Bach, dessen Wasser (d. h. die Lebenskraft und der Lebensstrom des Menschen) üblicherweise störungsfrei fließt. Verfangen sich nun Zweige und Blätter im Wasser, entsteht ein Stau (d. h., es treten Beschwerden auf). Der Homöopath steht, bildlich gesprochen, am Bachufer und versucht, den Stau zu beseitigen, indem er Kieselsteine auf die Zweige und Blätter wirft. Wenn er richtig trifft (d. h., das passende Mittel für seinen Patienten gefunden hat), kann sich der Stau bereits ein wenig auflösen. Doch erst das Werfen weiterer Kieselsteine (d. h. die häufigere Einnahme des Mittels) wird die Wasserströmung so verändern, dass sich der Stau endgültig auflösen kann (d. h., der Patient wird wieder beschwerdefrei).

Mittel, die in einem mittleren Potenzenbereich liegen (C30–C200), sind für die Behandlung bestimmter chronischer Beschwerden geeignet und können Störungen wie z. B. Nervosität, Gereiztheit und erhöhte Empfindsamkeit positiv beeinflussen. Liegt beispielsweise eine weder fie-

ber- noch schmerzhafte chronische Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) mit einem relativ unauffälligen, konstant bleibenden Verlauf vor, empfiehlt sich der Einsatz solcher Mittel. Niedrig potenzierte und zudem häufig eingenommene Mittel (C12 und darunterliegende Potenzen) würden in diesem Fall die Entzündung eher verstärken. Die chronische Erkrankung würde dann in eine akute übergehen. Dieser Effekt ist, bildlich gesprochen, vergleichbar mit einem Felssturz: Über einen längeren Zeitraum lösen sich, durch Witterungseinflüsse bedingt, permanent und fast unmerklich kleinere Steine aus dem Felsen, die vom Regen weggespült werden (dies beschreibt den chronischen Verlauf der Beschwerden). Wird nun von oben Druck auf den Felsen ausgeübt, z. B. durch ein entlanglaufendes Tier, (d. h., ein Mittel niedriger Potenz wird häufig eingesetzt), kann sich Schutt lawinenartig lösen (d. h., die chronische Situation verwandelt sich in eine akute). In Ausnahmefällen wird eine solche Eskalation ganz bewusst von einem Homöopathen angestrebt, damit er dann ein geeignetes Mittel anwenden kann. Diese Vorgehensweise ist jedoch in der Praxis nicht allgemein üblich.



Höher potenzierte Mittel – C1000 (M), C10 000 (XM) und darüber – werden meist nur einmalig, selten oder erst wieder nach Ablauf eines längeren Zeitraums von mehreren Jahren eingenommen, weil sie aufgrund ihrer höheren Potenz eine längere Wirkungsdauer haben. Die häufigere Einnahme höher potenziertes Mittel könnte auch dazu führen, dass sich positive Reaktionen gegenseitig beeinträchtigen würden. Dieser unerwünschte Effekt lässt sich mit einem See vergleichen, in den ein Stein (d. h. das höher potenzierte Mittel) hineingeworfen wird. Zunächst bildet sich auf der glatten Wasseroberfläche ein Kreis, der sich allmählich ausbreitet (d. h., die positive Reaktion auf das Mittel tritt ein). Werden nun in einem kurzen zeitlichen Abstand weitere Steine ins Wasser geworfen (d. h., es erfolgt eine weitere Einnahme des Mittels), bilden sich erneut Kreise, die sich überschneiden und die ruhige Ausbreitung des ersten Kreises stören (d. h., die ursprünglich positive Reaktion auf das Mittel wird beeinträchtigt).

Wenn ein Homöopath ein Mittel in einer solch hohen Potenz verordnet, so stellt dieses häufig das sogenannte Konstitutionsmittel dar. Bei diesen Mitteln stimmt die

Symptomatik des Patienten in einem hohen Maße mit dem Arzneimittelbild des entsprechenden Mittels überein. Folglich handelt es sich bei diesem Mittel um das am besten zu diesem Patienten passende.

LM-Potenzen eignen sich insbesondere für die Behandlung sehr sensibler Menschen, die bei Einnahme anders potenzierter Mittel Überreaktionen zeigen würden. Für diese Menschen stellen, bildlich gesprochen, die in den See geworfenen Kieselsteine einen zu massiven Eingriff dar, weil sie deren sehr feine Fließgleichgewichte und Strömungen zu stark beeinflussen oder sogar zerstören könnten. Mittel mit LM-Potenzen sollen lediglich einen leichten Anstoß geben, vergleichbar einem Reiskorn, das auf einer Wasseroberfläche auch kleine, feine Ringe erzeugen kann. Diese Kreise verschwinden sehr bald wieder (d. h., die Wirkungsdauer beträgt etwa ein bis zwei Tage), können aber immer wieder aufs Neue erzeugt werden (nämlich durch eine wiederholte Einnahme). LM-Potenzen bieten sich auch dann an, wenn für die Behandlung zwei oder mehr Mittel mit einem ähnlichen Arzneimittelbild infrage kommen, und der Homöopath testen möchte, welches das für seinen Patienten

geeignetste ist. Bereits innerhalb weniger Tage nach der Verabreichung der Mittel wird er dies einschätzen können.

Wie vielfältig ein bestimmtes Mittel mit unterschiedlichen Potenzen in der Behandlung eingesetzt werden kann, lässt sich sehr gut anhand von Sepia (Tintenfisch) verdeutlichen: Besteht eine körperliche Symptomatik wie z. B. Warzen oder Inkontinenz, wird sich der Homöopath für Sepia in einer niedrigen Potenz entscheiden. Sepia in einer mittleren Potenz würde eher bei Befindlichkeitsstörungen wie z. B. Verfrorenheit, leichter Ermüdbarkeit, Ruhe- und Schlaflosigkeit eingesetzt werden. Liegen geistig-seelische Beschwerden vor wie z. B. Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit mit einer Erschöpfungssymptomatik oder eine auffallende Gleichgültigkeit, würde sich Sepia in hohen Potenzen anbieten.

Sepia stellt auch ein Konstitutionsmittel dar. Ist unter Homöopathen z. B. die Rede davon, dass eine Patientin eine »klassische Sepia« ist, dann zielt diese Bemerkung darauf ab, dass die Symptomatik und das Erscheinungsbild dieser Patientin eine hohe Übereinstimmung mit dem Arzneimit-

telbild von Sepia aufweist. Von einer Selbstbehandlung mit Sepia sollte Abstand genommen werden, weil eine korrekte Mittelwahl nicht nur auf der Feststellung einzelner Symptome basiert, sondern vielmehr das Ergebnis einer Einschätzung der Symptomatik, der Gesamtheit der bestehenden Symptome, ist. Dies bedarf jedoch einer langjährigen Ausbildung und Erfahrung, über die lediglich ein Homöopath verfügen kann.

**Noch einmal: Für die Entscheidung, einen Homöopathen aufzusuchen oder eigenverantwortlich Mittel einzunehmen, gilt grundsätzlich, dass in einer akuten, lebensbedrohlichen Situation (Schock, innere Verletzungen, Verletzungen mit starken Blutungen, Verbrennungen, die größere Körperflächen betreffen und Blasen bilden, Verätzungen, Vergiftungen und Atemnot mit unterschiedlichen Ursachen) auf jeden Fall und ausnahmslos ein Arzt bzw. Notarzt kontaktiert werden muss.**

## **Das Gespräch zwischen Homöopath und Patient**

Ein Homöopath wird aus sehr unterschiedlichen Gründen aufgesucht. Es muss keine ernsthafte Erkrankung bestehen – auch bei Befindlichkeitsstörungen wie z. B. häufigem Kopfschmerz, neu auftretenden Nahrungsmittelnunverträglichkeiten, Gelenksbeschwerden bei sportlicher Aktivität oder auch Menstruationsbeschwerden wird häufig ein Homöopath zurate gezogen. In dem zeitintensiven ersten Gespräch zwischen dem Homöopathen und dem Patienten werden die unterschiedlichsten Bereiche abgefragt und betrachtet. Die daraus resultierenden Ergebnisse und die Beobachtungen hinsichtlich Gesichtsfarbe, Aussehen des Haares, Gestik, Mimik, Stimme und Stimmung des Patienten werden dann zu einem Gesamtbild zusammengefasst. Dieses bildet die Entscheidungsgrundlage für die Mittelwahl, wobei im Verlauf einer Behandlung neben dem Konstitutionsmittel gegebenenfalls unterschiedliche Zwischenmittel eingesetzt werden müssen, die kurzfristige Symptomänderungen auffangen sollen. Stellt man sich einen Menschen aus vielen Schichten bestehend vor, die er

über Jahre hinweg aufgebaut hat, werden diese im Behandlungsverlauf sukzessive von außen nach innen abgetragen. Immer dann, wenn eine Schicht abgelöst wurde, kommt darunter eine weitere Schicht mit neuen Symptomen zum Vorschein, die mit einem Zwischenmittel behandelt werden. Sind diese Symptome überwunden, kann das entsprechende Konstitutionsmittel erneut eingesetzt werden. Wie zügig das jeweils passende Mittel gefunden wird, hängt dabei von der Erfahrung und den beruflichen Voraussetzungen des Homöopathen ab. Möglicherweise benötigt er Zeit für die Mittelwahl und wird den Patienten erneut in seine Praxis bestellen.

Die folgende Übersicht zeigt nun, welche Punkte in dem Gespräch zwischen dem Homöopathen und dem Patienten angesprochen werden können. Sie dient dem Patienten gleichzeitig auch als Checkliste zur Gesprächsvorbereitung. In Anbetracht der Menge der möglichen Fragen ist es ratsam, die eine oder andere relevante Information bereits zu Hause schriftlich festzuhalten.

## **Fragen zum Beschwerdebild**

- Welche Beschwerden haben Sie?
- Wie häufig treten sie auf?
- Zu welchen Tages- und Nachtzeiten treten sie auf?
- Zu welchen Tages- und Nachtzeiten verbessern bzw. verschlechtern sie sich?
- Unter welchen Umständen verbessern bzw. verschlechtern sich die Beschwerden (z. B. in geschlossenen Räumen, bei Kälte)?
- Wie fühlen sie sich an (z. B. stechend, brennend)?
- Auf welcher Körperseite treten sie vorwiegend auf?

## **Frauenspezifische Fragestellungen**

- Wann war der Zeitpunkt der ersten Menstruation? Haben Sie während der Menstruation Beschwerden, oder gibt es sonstige Auffälligkeiten?
- Haben Sie Kinder entbunden?
- Hatten Sie Fehlgeburten?
- Haben Sie Wechseljahresbeschwerden?

### **Fragen zu Krankheiten**

- Welche Krankheiten hatten Sie bereits?
- Welche Krankheiten sind bislang in ihrer Familie aufgetreten?

### **Fragen zu Operationen und Unfällen**

- Welche Operationen hatten Sie bereits?
- Welche Unfälle hatten Sie bereits?

### **Fragen zu Medikamenten**

- Nehmen Sie Medikamente ein?
- Welche Medikamente nehmen Sie ein?

### **Fragen zu Ernährungsgewohnheiten**

- Was essen Sie besonders gern (z. B. Fleisch, Brot, Kuchen, Butter)?
- Was trinken Sie besonders gern (z. B. Kaffee, Wasser, Cola, Saft, Alkohol)?
- Welche Nahrungsmittel und Getränke mögen und vertragen Sie überhaupt nicht?
- Wie viel essen und trinken Sie?



- Wie müssen die Nahrungsmittel zubereitet sein (z. B. scharf, salzig, süß, sauer, fett)?
- Wie müssen die Nahrungsmittel temperiert sein (z. B. lauwarm, heiß)?

### **Fragen zur Verdauung**

- Wie sind Ihre Ausscheidungen beschaffen?
- Erfolgt der Stuhlgang regelmäßig?
- Gibt es Auffälligkeiten?

### **Fragen zu Schlafgewohnheiten**

- Wie schlafen Sie?
- Welche Lage bevorzugen Sie?
- Gibt es Besonderheiten?

### **Fragen zu subjektiven Empfindlichkeiten**

- Sind Sie wetterfühliger?
- Frieren oder schwitzen Sie schnell?
- Sind Sie empfindlich gegenüber bestimmten Geräuschen und Gerüchen?
- Empfinden Sie enge Kleidung als unangenehm?

### **Frage zur subjektiv empfundenen Körpertemperatur**

- Wie würden Sie selbst Ihre Körpertemperatur einschätzen (z. B. eher warm oder kalt)?

### **Fragen zur Lebenssituation und zum sozialen Umfeld**

- Wie sieht Ihre familiäre Situation aus?
- Wie sehen Ihre sozialen Beziehungen aus?
- Wie ist Ihre berufliche Situation?

### **Fragen zur psychischen Disposition**

- Haben Sie Ängste (z. B. vor Höhe, Spinnen, engen Räumen, Menschenansammlungen)?
- Was bereitet Ihnen Freude?
- Was bedrückt Sie?

### **Fragen zu persönlichen Interessen und Präferenzen**

- Welchen Aktivitäten gehen Sie besonders gern nach?
- Welche Aktivitäten bereiten Ihnen Unbehagen?