

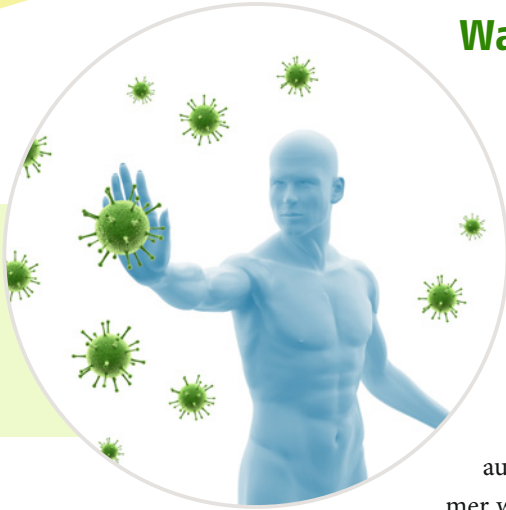
Ganz gesund werden

Was uns krank macht	12
Die Selbstregulation des Körpers anregen	24
Ganzheitlich heilen mit Homöopathie	30
Das 3-Phasen-Konzept	34
Die Selbstbehandlung	36
So können Sie die Ausleitung unterstützen	39





Was uns krank macht



Sie haben ständig mit Infekten zu tun? Leiden unter einem hartnäckigen Ausschlag, der trotz aller Behandlungsversuche nicht abklingt? Oder Ihr empfindlicher Darm macht Ihnen zu schaffen? Sie haben schon alles Mögliche ausprobiert, doch weder die Behandlung beim Arzt noch die Ratschläge aus dem Bekanntenkreis helfen wirklich ... Wenn immer wiederkehrende Beschwerden genau Ihr Knackpunkt sind, ist es an der Zeit, „aufzuräumen“ und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Selbstregulation bis zur Erschöpfung

Der menschliche Organismus ist ein hochkomplexes System, in dem jede einzelne der etwa 100 Billionen Körperzellen, jeder Muskel, jede Nervenfaser oder Gehirnzelle eine genetisch genau definierte Aufgabe hat. Alle Bausteine sorgen im Verbund dafür, dass wir uns bewegen, dass wir denken und agieren können. Und dass wir im Idealfall gesund und vital sind.

In diesem riesigen Netzwerk gibt es auch mehr oder weniger alltägliche Störungen, die den „Regelbetrieb“ durcheinanderbringen. So können uns Entzündungen, Verletzungen oder psychischer Druck belasten und krank machen. Normalerweise ist das kein Problem, denn wenn Körper, Nervenkostüm und Seele stabil sind, kann der Organismus damit gut umgehen. Er ist dank eines funktionierenden Immunsystems und Selbstreinigungsmechanismus in der Lage, sich selbst zu helfen. So reagiert er beispielsweise auf einen Infekt mit Fieber, Fließschnupfen oder Eiterbildung – Heilungsprozesse, die dafür sorgen, dass Krankheitsursachen unschädlich gemacht werden.

Blockaden

→ In der Naturheilkunde und Homöopathie spricht man von einer „Blockade“, wenn der Organismus gar nicht oder nicht ausreichend auf eine Therapie anspricht. Diese eingeschränkte Reaktionsfähigkeit kann zum Beispiel die Folge einer chronischen Erkrankung oder einer Impfung sein und die Anfälligkeit für Krankheitsreize erhöhen.

Irgendwann geht der Abwehr die Kraft aus

Die Störungen und Belastungen können jedoch überhandnehmen: Stress, Umweltgifte oder Ernährungsfehler, um nur einige Beispiele zu nennen, überfordern auf Dauer den Organismus. Sie schwächen uns und setzen die Regulationsfähigkeit herab – wir werden schneller krank. Wer sich beispielsweise nur von Fast Food ernährt, versorgt seinen Körper nicht ausreichend mit Vitalstoffen (► Seite 17) und schwächt die Darmfunktion; jemand, der dauerndem Druck und Hektik ausgesetzt ist, kann Probleme mit dem Immunsystem haben; wer sich länger mit einer Zahnentzündung plagt, riskiert, dass Keime in den Blutkreislauf gelangen und beispielsweise das Herz schwächen.

Sammeln sich mehrere solcher möglichen Krankheitsauslöser an, steigt auch die Gefahr, dass auftretende Erkrankungen nicht richtig ausheilen und chronisch werden. Aus einer chronischen Erkrankung kann sich allmählich eine Blockade der körpereigenen Abwehrsysteme entwickeln – weil sie an vielen Fronten gleichzeitig „kämpfen“ müssen und dauerhaft belastet sind. Schuld daran sind auch die sogenannten Schlacken (► Kasten). Diese Stoffwechselreste und Schadstoffe, die sich im Körper sammeln und unter anderem im Bindegewebe, an den Arterien- und Darmwänden anreichern, können zusätzliche Beschwerden verursachen. So belastet beispielsweise ein dauerhaft hoher Fleischkonsum nicht nur die Verdauung und kann chronische Darmentzündungen verursachen. Bei der Verdauung von Fleisch entsteht auch Harnsäure. Sie wird vom Körper in neutrales Salz umgewandelt, das bei Überlastung allerdings nicht ausgeschieden, sondern im Gewebe „geparkt“ wird. Die Ablagerung von Harnschlacken jedoch begünstigt wiederum die Entstehung von Gicht.

Chronische Erkrankungen und eine damit verbundene Fehlfunktion des Immunsystems können ein breites Spektrum an Beschwerden nach sich ziehen – von Allergien über Autoimmunerkrankungen bis hin zur völligen körperlichen oder seelischen Erschöpfung. Einzelne Symptome zu behandeln hilft

Was sind Schlacken?

→ Üblicherweise spricht man in der Erzverhüttung von Schlacken und meint damit ein Abfallprodukt, das bei der Metallschmelze entsteht. Sinngemäß abgeleitet ist der naturheilkundliche Gebrauch des Begriffs: „Schlacken“ steht hier für all jene Stoffe, die vom Organismus ausgeschieden werden müssen, damit er in seiner Funktion nicht beeinträchtigt ist. Dies können aufgenommene Schadstoffe sein oder Endprodukte des Stoffwechsels. Normalerweise werden Schlacken von den Ausscheidungsorganen wie Darm, Nieren und Haut entsorgt. Sind diese Systeme jedoch überlastet, lagert der Körper sie im Gewebe ab, wo sie zu Störfaktoren werden können.

dann wenig. Vielmehr kommt es darauf an, Organe und Gewebe zu entlasten sowie die seelisch-emotionale Verfassung zu stärken, damit das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte wieder optimal funktionieren.

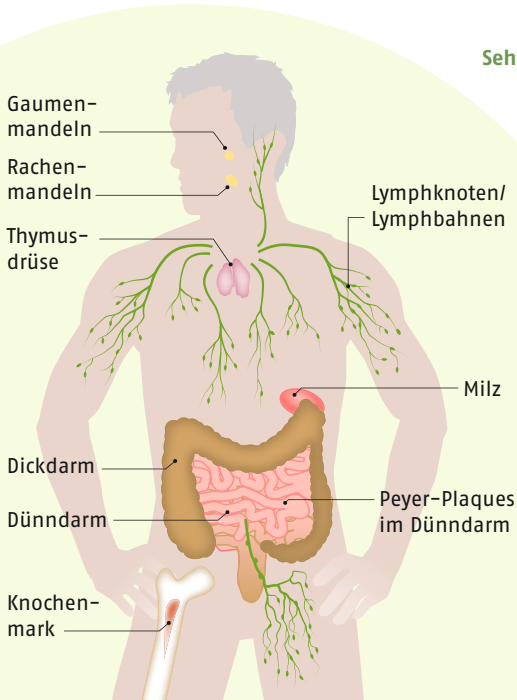
Auch eine Frage der Konstitution

Natürlich spielt die Individualität jedes Menschen eine große Rolle. Abhängig davon, ob man von seiner Veranlagung her eher eine robuste Gesundheit hat oder ob uns eine empfindliche Natur in die Wiege gelegt wurde, wirken sich auch innere und äußere Einflüsse unterschiedlich auf die Gesundheit aus.

Diese „Konstitution“ ist vor allem in der Homöopathie bedeutend, die auf den Menschen in seiner Gesamtheit eingeht. So sind für eine Diagnose individuelle körperliche und seelische Komponenten wichtig, etwa das Temperament, Charaktereigenschaften, aber auch persönliche „Schwachstellen“. Ebenso gehört die Neigung zu bestimmten Erkrankungen dazu, die großenteils genetisch bedingt ist. Die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, das Verhalten und sogar das Aussehen sind weitere Bausteine. All diese Aspekte sind für den Therapeuten Wegweiser, um einen Patienten bestmöglich einzuschätzen und seiner Erkrankung auf die Spur zu kommen. Gerade bei unspezifischen Krankheitsbildern und -ursachen ist es wichtig, alle möglichen Facetten zu

Sehr komplex – Das Immunsystem

Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten versuchen permanent, über die Atemluft, die Nahrung oder die Haut in unseren Körper einzudringen. Er hält sie in Schach mit einem komplex arbeitenden Verbund von Organen (Thymusdrüse, Milz, Darm) und Geweben (Mandeln, Lymphknoten, Knochenmark). Hier werden laufend Antikörper, Immun- und Fresszellen gebildet und gesteuert. Etwa 80 Prozent aller Abwehrzellen sitzen übrigens im Darm, denn die Schleimhaut dort hat über die Ernährung den intensivsten Kontakt zu Keimen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Barrieren, die den Körper vor Eindringlingen schützen, etwa den Säureschutzmantel der Haut, die Magensäure und Flimmerhärchen in der Nase.





Das 3-Phasen-Konzept

Die Homöopathie ist optimal geeignet, um den Körper quasi „rundzuerneuern“, indem er von Schadstoffen und Krankheitsherden befreit wird. Dies funktioniert idealerweise in drei Phasen: Im **ersten Schritt** wird der Körper allgemein angeregt, sich mit der Krankheit auseinanderzusetzen. Im **zweiten Schritt** – der wichtigsten Phase – werden Schadstoffe ausgeleitet, und die Ursachen der Beschwerden werden gezielt behandelt. Im **dritten Schritt** schließlich werden Selbstheilungskräfte und Konstitution stabilisiert, damit es nicht zu einem Rückfall kommt.

Für all das braucht der Organismus Zeit: Gerade bei chronischen Beschwerden kann es dauern, bis die Gesundheit wieder ganz hergestellt ist – geben Sie Ihrem Körper mindestens drei, besser sechs Monate, um die Phasen zu durchlaufen.

Tipps

Finden Sie Ihren individuellen Einstieg

Nicht jeder muss mit Phase 1 beginnen. Sie ist für Menschen wichtig, deren Selbstheilungskräfte besonders geschwächt sind – durch die langfristige Einnahme starker, allopathischer Medikamente, durch eine Impfung, durch eine sehr vitalstoffarme Ernährung oder durch Störfelder wie Amalgamfüllungen oder Narben.

Wenn dies nicht auf Sie zutrifft und Sie Ihre immer wiederkehrenden Beschwerden bisher erfolglos mit anderen Naturheilmitteln oder gar nicht behandelt haben, dann sind Ihre Selbstheilungskräfte erfahrungsgemäß kaum blockiert. Sie können gleich bei Phase 2 einsteigen und die eigentlichen Beschwerden behandeln.

Phase 1: Aktivieren

Mit einem Arzneimittel, das zur persönlichen Situation passt, wird die erlahmte Selbstregulation in Schwung gebracht und der Entschlackungsprozess in Gang gesetzt. Diese auch Reaktionswecker genannten Mittel sorgen dafür, dass der Körper sich um die Beschwerden kümmert, vor allem, wenn Sie schon versucht haben, diese mit chemischen Medikamenten in den Griff zu bekommen, oder wenn Sie mit den Folgen einer Impfung oder Operation kämpfen. Das Mittel greift, sobald Sie deutlich spüren, dass „sich etwas tut“ und Sie sich wohler fühlen.

Phase 2: Regulieren

Die wirkliche Arbeit für den Organismus beginnt in der zweiten Phase, denn jetzt werden gezielt jene Probleme behandelt, die Ihr Wohlbefinden und die Gesundheit seit Langem beeinträchtigen. Belastete Organe sollen mobilisiert und Störfelder aufgelöst werden. Hartnäckige Entzündungen können nun behandelt und Stoffwechselschlacken ausgeleitet werden. Wichtig sind auch beeinträchtigte Stoffwechselfunktionen – gerade sie können die Heilungsreaktion nachhaltig behindern. Beschwerden, die immer wieder aufflackern, also eine „Schwachstelle“ des Organismus sind, sind hier die Wegweiser zum richtigen Mittel.

Phase 3: Stabilisieren

Jetzt, nachdem richtig „sauber gemacht“ ist, sollen sich die endlich abgeklungenen Beschwerden natürlich nicht erneut einschleichen – sei es die Entzündung, der lahrende Stoffwechsel oder das damit verbundene Unwohlsein. Diese von Mensch zu Mensch sehr unterschiedliche Neigung wird als „individuelle Krankheitsbereitschaft“ bezeichnet. Die Stabilisierungsphase hilft dabei, diese Bereitschaft möglichst auszuschalten und die Selbstregulation auf Dauer zu stärken.

Tip

Frühjahrskur

Machen Sie immer mal wieder eine homöopathisch unterstützte Entschlackungskur (14-Tage-Detox-Kur, ab ► Seite 136).

Durch eine Kombination von Homöopathie, Bewegung und Ernährungstipps verleiht sie mental und körperlich neue Energie und kurbelt allgemein die Selbstheilungskräfte an.

Meine Erfahrungen und Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Die Selbstbehandlung

Die Homöopathie bietet sanfte Hilfe, ist einfach zu handhaben und eignet sich deshalb hervorragend für die Selbstbehandlung. Damit sie optimal wirkt, sollten Sie einige Hinweise beachten.

Das passende Mittel finden

Homöopathische Mittel werden immer passend zu den individuellen Beschwerden ausgewählt. Deshalb ist es entscheidend für den Behandlungserfolg, die Beschwerden sorgfältig zu beobachten und sie richtig einzuschätzen. Darin steckt ein großes Maß an Selbstverantwortung. Um das richtige Mittel zu finden, sollten Sie das Gespür für Ihren Körper schärfen und die Beschwerden – auch im Laufe der Behandlung – genau analysieren:

- Wann treten sie auf (vor allem morgens, abends)?
- Wie äußern sie sich genau (mit oder ohne Übelkeit, Hitzegefühl), was bringt Linderung (Ruhe, Dunkelheit)?
- Was schadet eher? – Und vor allem:
- Welches Problem dominiert, ist also das „Leitsymptom“?

Je mehr Informationen Sie sammeln, desto leichter ist es, die Arznei zu finden, die möglichst deckungsgleich zum Krankheitsbild passt. Ein Grund, weshalb die Mittelbeschreibungen im Behandlungsteil sehr detailliert sind.

Homöopathische Mittel richtig einnehmen

- Nehmen Sie Ihr Mittel etwa eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen.
- Lassen Sie die Arznei langsam im Mund zergehen, damit sie über die Mundschleimhaut in den Körper aufgenommen wird. Tropfen können Sie auch auf einem Plastiklöffel mit etwas Wasser einnehmen.

Phase 1: Aktivieren

Körperliche Ursachen und Beschwerden

44

Seelische Ursachen und Beschwerden

54







Körperliche Ursachen und Beschwerden

Die blockierte Selbstheilung anzuregen ist das Ziel von Phase 1, damit in den weiteren Schritten konkrete Beschwerden gelöst und die wiedererlangte Gesundheit gefestigt werden kann. Besonders hilfreich ist Phase 1, wenn Sie bereits seit einiger Zeit chemische Medikamente einnehmen. Diese führen häufig zu Funktionseinschränkungen des Stoffwechsels und behindern die Regulationsfähigkeit – der Organismus kann sich also um die eigentlichen Beschwerden nicht mit voller Kraft kümmern. Auch wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, die mit einer Impfung, Operation oder einem Unfall zusammenhängen, sollten Sie mit Phase 1 starten, damit das homöopathische Reaktionsmittel die Regulation auf Touren bringt. Wer sich bislang ausschließlich oder überwiegend mit Naturheilverfahren behandelt hat, kann gleich mit Phase 2 beginnen, also gezielt sein Störfeld angehen.

Wichtig: Einnahme und Dosierung

- *Wie Sie Ihr Mittel finden, richtig einnehmen und dosieren, steht auf ▶ Seite 36–37 und bei den einzelnen Mitteln.*
- *Sollten sich Ihre Beschwerden nach Einnahme des Homöopathikums anfänglich leicht verstärken, lesen Sie bitte die Hinweise zur Erstverschlimmerung auf ▶ Seite 38.*

Für alle anderen gilt: Überlegen Sie zunächst, mit welchen allopathischen Arzneimitteln oder Maßnahmen Sie (beziehungsweise Ihr Kind) in der letzten Zeit behandelt wurden und welche Beschwerden im Vordergrund stehen. Die Tabelle auf ▶ Seite 45–46 gibt Ihnen dazu einige Anhaltspunkte und kann zur Vorauswahl geeigneter homöopathischer Mittel dienen. Um dann die Arznei zu finden, die Ihre regulative Energie am besten anregt, lesen Sie bitte auch die Beschreibungen der „Reaktionswecker“ (ab ▶ Seite 46).

Beobachten Sie die Wirkung

Das Ausmaß der Aktivierung kann sehr unterschiedlich sein, da es abhängig ist von der Art und Dauer Ihrer bisherigen Behandlung – und auch davon,

wie sich Ihr Körper aktivieren und entschlacken lässt. In den meisten Fällen bemerken Sie nach einer Weile an Ihrem Allgemeinbefinden oder an Ihrer Leistungsfähigkeit, „dass sich etwas tut“, ohne dieses Empfinden konkretisieren zu können. Dann wird es Zeit, zu Phase 2 überzugehen.

Selten kann es vorkommen, dass Sie keinerlei Veränderung bemerken, die Selbstheilung aber trotzdem aktiviert wird. Nehmen Sie Ihr Phase-1-Mittel zunächst weiter ein. Zeigt sich allerdings nach 2 bis 3 Monaten noch immer keine Wirkung, sollten Sie Ihre Leitsymptome und die vermutete Ursache überprüfen.

Im Gegensatz zur allopathischen Therapie, in der Symptome behandelt werden und daher häufig rasche Erfolge möglich sind, ist die homöopathische Entschlackung langwieriger – aber auch nachhaltiger. Schließlich wird der gesamte Organismus sanft „umgekrempelt“ und auf Gesundheit gepolt. Gerade bei chronischen Prozessen dauert es lange, bis sich die Beschwerden allmählich wieder abbauen, teilweise kann sich das über Monate hinziehen. Aber Sie werden sehen: Geduld lohnt sich!

Tipp

Medikamente

Sie wissen nicht mehr genau, was Ihnen verordnet wurde? Wollen mehr wissen über die Wirkstoffe Ihrer allopathischen Medikamente? Eine Rückfrage in Ihrer Apotheke kann sicherlich helfen zu klären, was Sie eingenommen haben und zu welchem Zweck.

Von der Ursache zum Mittel

Was war? Ihre jetzige Behandlung, sonstige Ursachen	Was tun? Ihr Hauptmittel für Phase 1
Längerfristige Behandlung mit Cortisonpräparaten	Sulfur D12 (► Seite 46)
Häufige oder längerfristige Einnahme chemischer Medikamente, Schwermetallbelastung (Amalgam)	Nux vomica D6 (► Seite 47)
Häufige Behandlung mit chemischen Schmerzmitteln und fiebersenkenden Medikamenten	Magnesium fluoratum D12 (► Seite 48)
Behandlung mit Antibiotika	Okoubaka D3 (► Seite 48)
Allopathische Therapie („Grippemittel“) wegen Virusinfekten	Gelsemium D6 (► Seite 49)

Was war? Ihre jetzige Behandlung, sonstige Ursachen	Was tun? Ihr Hauptmittel für Phase 1
Chemische Medikamente wegen Infekten und Allergien an den Atemwegen und im Magen	Acidum formicicum D12 (▶ Seite 49)
Chemische Medikamente wegen Nahrungsmittelallergien und Darmentzündung	Cuprum metallicum D12 (▶ Seite 50)
Chemische Medikamente wegen Allergien; Immunreaktionen auf Umweltgifte und Impfungen	Propolis D12 (▶ Seite 51)
Folgen einer Grippe- oder HPV-Impfung, Impffolgen bei Kindern	Thuja D12 (▶ Seite 51)
Impfreaktion an der Haut mit Ausschlag und Ekzem	Silicea D12 (▶ Seite 52)
Narbenbildung	Staphisagria D12 (▶ Seite 52)
Folgen eines Unfalls oder einer Operation	Arnica D12 (▶ Seite 53)

Individuelle Reaktionswecker

Sulfur D12

Der Zustand Ihrer Haut war schon immer ein Thema für Sie: Unreinheiten, Ausschlag, starker Juckreiz, unangenehmes Schwitzen. Bisher wurden Sie mit allerlei Salben und Cremes behandelt, die meist Cortison oder vergleichbare Stoffe enthielten. Oder Sie mussten über längere Zeit Cortison in Form von Tabletten oder zur Inhalation anwenden.

- ▶ **Dosierung:** 1- bis 2-mal täglich 5 Globuli, etwa 10 bis 14 Tage lang. Sollten sich die Hautbeschwerden oder das Schwitzen verstärken, setzen Sie das Mittel sofort ab; sind diese Beschwerden abgeklungen, nehmen Sie es erneut 10 bis 14 Tage lang ein.

Übrigens: Sulfur ist ein intensiv wirkendes Mittel, das nicht nur die Ausscheidung über die Haut aktiviert. Ebenso regt es das Stoffwechsel-

Tipp

Heiltee bei unreiner Haut

Unreinheiten und Ausschläge benötigen besondere Pflege. Dieser Heiltee hilft, die Haut zu stärken: Lassen Sie 2 TL Klettenwurzel und 2 TL Löwenzahnwurzel (aus der Apotheke) zugedeckt rund 20 Minuten in 750 ml Wasser köcheln. Vom Herd nehmen und 2 TL getrocknete Kleeblüten zugeben, 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen und täglich bis zu 3 Tassen trinken. Die Inhaltsstoffe unterstützen die Nieren-, Leber- und Darmfunktion und verbessern die Hautstruktur.

Phase 2: Regulieren

Kopf, Hals und Brust	64
Immunsystem, Lymphsystem, Bindegewebe	81
Bauch und Unterleib	90
Bewegungsapparat	103
Haut, Haare, Nägel	108







Kopf, Hals und Brust

Kopfschmerzen, Migräne

Ihre bisherigen Beschwerden: Immer wieder dies Pochen, Hämmern und Dröhnen – mal seitlich, mal im Hinterkopf, mal in der Stirn. Seit Jahren sind Sie geplagt mit Kopfschmerzen oder Migräne. Wegen einer Schmerzbehandlung sind Sie vielleicht nicht nur bei Ihrem Hausarzt gewesen, sondern auch beim Neurologen. Nach gründlicher Untersuchung und einer Computertomografie (CT) ist sicher, dass kein bösartiges Geschehen vorliegt. Dennoch leiden Sie unter immer wieder auftretenden Schmerzattacken, die Sie zur Einnahme von Schmerztabletten zwingen.

Übrigens kann Kopfschmerz mit Störfeldern zusammenhängen, etwa den Zähnen („tote“ Zähne, Zahnfüllungen aus Amalgam) oder Narben im Kopfbereich. Sollte das der Fall sein, wenden Sie sich bitte unbedingt an einen erfahrenen Therapeuten.

Wenn Ihnen als Frau auffällt, dass die Kopfschmerzattacken in einem zeitlichen Zusammenhang mit der Periode auftreten, dann sollten Sie Ihren Frauenarzt darauf ansprechen.

Info

Ihr Hauptmittel in Phase 1

Folgende Mittel können bei Kopfschmerzen und Migräne für die Aktivierungs-Phase 1 infrage kommen:

- Nux vomica
- Okoubaka
- Cuprum metallicum
- Staphisagria
- Arnica

Bitte vergleichen Sie auch die anderen ab ► Seite 45 genannten Mittel.

Gelsemium D6

Ihre Kopfschmerzen beginnen meist am Hinterkopf und gehen vom Nacken-Schulter-Bereich aus. Sie ziehen dann über den gesamten Kopf und setzen sich in der Stirn und über den Augen fest. Zugleich haben Sie den Eindruck, Gegenstände verschwommen zu sehen, außerdem ist Ihnen schwindlig. Sie haben das Gefühl, als „sitze Ihnen etwas im Nacken“.

► **Dosierung:** 3-mal täglich 5 Globuli.

Haplopappus baylahuen D3

Sie reagieren sowohl auf Wetterumschwünge als auch auf den Wechsel der Jahreszeiten. Vor allem im Frühjahr und im Herbst leiden Sie unter Kopfdruck, der sich bis zum Kopfschmerz mit Augenflimmern steigern kann. Ihnen ist schwindlig, und Ihr Blutdruck ist genauso im Keller wie Ihre Stimmung.

► **Dosierung:** 3-mal täglich 5 Globuli.

Iris versicolor D6

Anscheinend geht es Ihnen nur gut, wenn Sie unter Volldampf stehen. Sobald Sie sich eine Auszeit nehmen, ob am Wochenende oder in sonstigen Phasen der Entspannung, setzen prompt die Kopfschmerzen ein. Dann kann es richtig schlimm werden mit dem Augenflimmern, sodass Sie alles nur noch verschwommen sehen. Der Magen reagiert mit Übelkeit und saurem Erbrechen.

► **Dosierung:** 3-mal täglich 5 Globuli.

Natrium sulfuricum D12

Ständig wiederkehrende Kopfschmerzen, Schwindel, eine gereizte Stimmung, die mit Phasen der Niedergeschlagenheit abwechselt: Ihr Arzt sagte Ihnen, diese Beschwerden seien die Folgen eines Unfalls mit einer Gehirnerschütterung oder Kopfverletzung. Das Ereignis kann durchaus Monate oder gar Jahre zurückliegen.

► **Dosierung:** 2-mal täglich 5 Globuli.

Weitere Maßnahmen: Nehmen Sie bei Schmerzen im Kopfbereich, die erst seit einem Unfall oder einer Verletzung auftreten oder sich verstärken, zunächst Arnica ein (Phase 1, ► Seite 53).

Tip

Hilfe bei akuten Kopfschmerzen
*Bevor Sie zur Schmerztablette greifen, lösen Sie bei den ersten Anzeichen einer Schmerzattacke 2 Tabletten **Magnesium phosphoricum D6** in einem halben Glas warmem Wasser auf, und trinken Sie es schluckweise.*

Verbascum D6

Die Nervenschmerzen im Gesicht sowie am Kopf sind einfach fürchterlich: Der Schmerz tritt blitzartig auf, es ist, als würde Ihr Gesicht gequetscht. Die Schmerzen schießen bis zum Ohr und zum Kiefergelenk. Oftmals treten die

Tipp**Alternativen im Akutfall**

Ein homöopathisches Mittel dient in erster Linie dazu, die Häufigkeit und den schweren Verlauf der Schmerzattacken zu reduzieren; daher ist im Akutfall die übliche Schmerztherapie oft unumgänglich. Aber probieren Sie doch mal eine dieser Maßnahmen aus:

- Nehmen Sie Ginkgo-biloba-Spezialextrakt ein (aus der Apotheke), 10 Tropfen mit etwas Wasser, 3-mal alle 10 Minuten.
- Hilfreich kann eine Tasse Espresso sein, denn Koffein hat blutverdünnende Eigenschaften.
- Machen Sie 15 Minuten lang ein warmes Fußbad. Gleichzeitig legen Sie einen Waschlappen mit Eiswasser, gut ausgewrungen, auf den schmerzenden Bereich. Während nun die Füße besser durchblutet werden, nimmt das Durchblutungsvolumen im Kopf durch die Kühlung ab – und der Schmerz lässt nach.
- Trinken Sie ganz allgemein viel stilles, zimmerwarmes Wasser, da es eine zusätzlich entschlackende Wirkung besitzt.

Anfälle periodisch auf, fast immer zur selben Zeit. Ursachen können zum Beispiel eine Narbe im Kopfbereich oder Wetterfühligkeit sein. Die Beschreibung erinnert Sie an eine Trigeminusneuralgie? Verbasicum ist bei solchen Nervenschmerzen im Gesichtsbereich ebenfalls sehr bewährt, zumal wenn sie mit einer Erkältung zusammenhängen.

► **Dosierung:** 3-mal täglich 5 Globuli.

Weitere Maßnahmen: Lassen Sie die Ursache für Gesichtsschmerzen unbedingt medizinisch abklären.

Zähne, Zahnfüllungen, Zahnfleisch

Ihre bisherigen Beschwerden: Irgendetwas stimmt nicht mit Ihnen, aber Sie können es nicht einordnen. Sie haben zwar nicht den Eindruck, krank zu sein, aber richtig gesund sind Sie auch nicht. Sie beobachten an sich selbst, dass unterschiedliche Beschwerden auftreten: Mal macht das Wetter sich mit Kopfschmerzen bemerkbar, dann haben Sie das Gefühl, Ihre Verdauung sei nicht in Ordnung, ein anderes Mal treten Magenschmerzen auf. So geht das in einem fort.

Die ausführliche Untersuchung ergab, dass Sie organisch gesund sind.

Mehrfach wurden Sie nun schon darauf angesprochen, Ihre Zähne und Zahnfüllungen untersuchen zu lassen. Ihnen fällt auf, dass sich Ihr Zahnfleisch deutlich zurückzieht; die Zahnhälse zeigen sich immer mehr, auf kalte Speisen und Getränke reagieren Sie sehr empfindlich mit Schmerzen. Außerdem



Phase 3: Stabilisieren

Wirklich gesund werden und bleiben	120
Kopf, Hals und Brust	121
Immunsystem, Lymphsystem, Bindegewebe	126
Bauch und Unterleib	128
Bewegungsapparat	132
Haut, Haare, Nägel	134







Wirklich gesund werden und bleiben

Es geht Ihnen inzwischen viel besser, Ihre Beschwerden sind größtenteils verschwunden, nur manche erweisen sich als erstaunlich hartnäckig. Damit auch diese schließlich ganz wegbleiben, setzen Sie noch eine Ebene tiefer an: bei der Krankheitsneigung, die Ihre Beschwerden immer wieder aufflammen lässt. Fragen Sie sich: „Wo liegt mein Problembereich, wo treten zumeist Symptome auf, welches Organ erkrankt am häufigsten?“ Hier finden Sie das homöopathische Mittel, das Ihre Schwachstelle endgültig heilt.

Meine Erfahrungen und Notizen:

Kopf, Hals und Brust

Kopfschmerzen, Migräne

Scutellaria D6

„Mein Kopf, meine Nerven“, haben Sie oft gestöhnt. Und Sie wissen genau: Je entspannter und ausgeruhter Sie sind, desto seltener treten die migräneartigen Kopfschmerzen auf, die Sie immer noch an manchen Tagen überfallen – vor allem dann, wenn Sie unruhig geschlafen haben, weil Sie häufig aufgewacht sind oder einen Albtraum hatten. Im Übrigen ist Scutellaria bewährt, wenn nach einer Erkrankung oder seelisch aufrührenden Ereignissen Erschöpfung, Müdigkeit und Kopfschmerzen auftreten.

► **Dosierung:** 3-mal täglich 5 Globuli.

Weitere Maßnahmen: Vermeiden Sie Stress, auch wenn Sie das Gefühl haben, er mache Ihnen nichts aus. Versuchen Sie, am Wochenende und auch in kleinen Pausen tagsüber gezielt aufzutanken (indem Sie beispielsweise Ruheoasen schaffen, autogenes Training machen). Und: Ganz verzichten müssen Sie nicht, aber meiden Sie Alkohol und Süßes möglichst weitgehend. Trinken Sie viel Wasser – eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr ist gut für die Durchblutung und kann Kopfschmerzen lindern.



Tip

Dosierung

Nehmen Sie Ihr Mittel zum typgerechten Stabilisieren gemäß dem 3-Wochen-Schema (► Seite 37) 3 Monate lang ein. Wenn Sie sich im Laufe der Behandlung gesund und stabil fühlen, dann setzen Sie das Mittel ab. Treten die Beschwerden erneut auf, können Sie die Arznei wieder einnehmen.

Zähne, Zahnfüllungen, Zahnfleisch

Silicea D12

Zähne und Zahnfleisch sind nach wie vor Ihr Thema. Sie hatten öfter Zahnfleischbluten, auch entzündete Zahnfleischtaschen und einen leicht fauligen Geschmack im Mund. Weil Ihr Zahnschmelz nicht besonders hart ist, müssen



Tip

Salbei für gesundes Zahnfleisch

Tägliche Mundspülungen aus Salbei und Meersalz beugen Zahnfleischerkrankungen effektiv vor. Beide wirken leicht antiseptisch, adstringierend und entzündungslindernd, das Zahnfleisch wird gekräftigt: 2 TL getrockneten Salbei mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Abseihen, ½ TL Meersalz dazugeben, auf lauwarmer Temperatur abkühlen lassen (alle 2 Tage erneuern). Nach dem Zähneputzen den Mund mit der Lösung spülen.

Zahnfüllungen häufig gewechselt werden. Jetzt steht das Thema Implantate an.

Für Silicea sprechen auch Bindegewebs- und Abwehrschwächen mit Entzündungen, die nicht abheilen wollen. Es ist ein Mittel, das stärkt und aufrichtet – sowohl körperlich als auch emotional.

- **Dosierung:** 2-mal täglich 5 Globuli. Silicea können Sie auch länger als 3 Monate einnehmen.

Übrigens: Wenn Sie Silicea bereits in Phase 2 genommen haben, wechseln Sie nun zu **Calcium phosphoricum D12**, 2-mal täglich 5 Globuli. Es ergänzt Silicea ideal, zumal Sie damit nicht nur den Kieferknochen stabilisieren, sondern den gesamten Knochenstoffwechsel.

Weitere Maßnahmen: Neben täglichem Ölziehen (► Seite 67), Zähneputzen sowie Säubern mit Zahnseide steht eine „zahn-gesunde“ Ernährung im Blickpunkt. Achten Sie darauf, Vitamin-C-reich zu essen – der Stoff verhindert Entzündungen, be-

kämpft Bakterien und heilt das Zahnfleisch. Auch viel Kalzium und Magnesium sind gut, da sie die Zähne allgemein stärken. Und: Achten Sie auf eine regelmäßige Verdauung (am besten durch eine ballaststoffreiche Ernährung!); denn ist diese gestört, kommt es häufig zu Problemen mit dem Zahnfleisch.

Nase und Nasennebenhöhlen

Thuja D12

In der Vergangenheit hatten Sie ständig Probleme mit Erkältungen. Vor allem die Schleimhäute von Nase und Nasennebenhöhlen waren ständig entzündet, bildeten quasi einen „Herd“. Sie spüren immer noch, wie anfällig Sie sind. So-

Darmgesundheit mit Homöopathie

Die 14-Tage-Detox-Kur

Ganzheitlicher „Frühjahrsputz“	138
Die Ernährung umstellen	139
Basics für die Basenwoche	141
Basics für die Aufbauwoche	142
Basisch oder sauer?	143
Frühstücksideen	145
Rezepte für mittags und abends	147
Entgiften über die Haut	150
Plus: Bewegung & Entspannung	151







Ganzheitlicher „Frühjahrsputz“

Der Winterschlaf ist vorbei, und nicht nur die Natur erwacht, sondern die ersten warmen Sonnenstrahlen wecken auch unsere Lebensgeister, machen Lust auf eine neue Leichtigkeit.

Erfahrungsgemäß ist jetzt die beste Zeit für eine Entlastungskur. Immunsystem und Stoffwechsel wurden im Winter stärker durch Infekte, weniger Bewegung und üppiges Essen belastet und können jetzt gut eine Regeneration vertragen. Nicht umsonst gibt es die Tradition der Fastenzeit in den Wochen vor Ostern. Aber natürlich hat diese Kur auch zu jeder anderen Jahreszeit eine wohltuende Wirkung.

Wir haben für Sie eine ganzheitliche 14-Tage-Kur zusammengestellt – mit einem basischen Ernährungsprogramm, das den Organismus gezielt entlastet. Einfache Wohlfühl Tipps und etwas Bewegung sollen zusätzlich helfen, inneren und äußeren Ballast loszuwerden. Ein auf fünf Wochen angelegtes Homöopathieschema begleitet das Entschlacken und Reinigen.

Mit diesem gesunden, vitalstoffreichen Programm können Sie Ihren Körper wie bei einem Frühjahrsputz reinigen und von Ballast befreien. Sie gewinnen Energie, werden rundum fitter und verlieren ein paar Pfunde.

Homöopathische Entlastungskur

→ Mit den folgenden Mitteln unterstützen Sie Ihren Körper. Nehmen Sie 3-mal täglich 5 Globuli.

- **Erste Woche: Nux vomica D6**, um die Ausscheidungs- und Stoffwechselorgane anzuregen.
- **Zweite Woche: Berberis vulgaris D6** zur intensiven Ausleitung der Schlacken über Galle, Leber und Nieren.
- **Dritte bis fünfte Woche: Okoubaka D3**, um die Darmflora und das Abwehrsystem zu stärken.

Die Ernährung umstellen

Tun Sie Ihrem Säure-Basen-Haushalt (► Seite 20) mal etwas richtig Gutes:

- Machen Sie eine reine **Basenwoche**: Essen Sie nur basische Lebensmittel, also Gemüse & Obst. So wird Ihr Körper bestens mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt.
- Anschließend folgt eine **Aufbauwoche**, in der Sie auch wieder gesundes Eiweiß, mehr Kohlenhydrate und Fett zu sich nehmen. Die Aufbauphase hilft den Verdauungsorganen, sich nach der „Fastenzeit“ langsam wieder auf diese Mischkost einzustellen.



Beste Vorbereitung: die Darmreinigung

Basenkost ist sehr ballaststoff- und faserreich. In der Regel ist der Darm daran nicht gewöhnt, kann mit Verdauungsproblemen wie Blähungen reagieren. Um dem vorzubeugen und um den Darm zu säubern, sollten Sie ihn **am ersten Tag der Basenwoche** reinigen. Zusatzplus: Der Einstieg wird erleichtert, Sie werden weniger Hunger und „Gelüste“ haben.

Mögliche Abführverfahren

- Trinken Sie 200 ml lauwarmes Wasser, in dem Sie 2 bis 3 TL Bittersalz (aus der Apotheke) aufgelöst haben. Nach 1 bis 3 Stunden werden Sie einen starken Stuhldrang verspüren.
- Wenn Sie einen empfindlichen Magen-Darm-Trakt oder Organbeschwerden haben, können Sie stattdessen einen Einlauf machen: Klistier oder Irrigator (aus der Apotheke) mit 1 l körperwarmem Wasser füllen und gemäß Gebrauchsanweisung anwenden.

Starten Sie die Kur idealerweise an einem **Wochenende** zu Hause, ohne Zeit- und Termindruck – und mit der Toilette in immer erreichbarer Nähe.

Damit der ernährungsbedingte Ballast und gelöste Giftstoffe besser aus dem Körper rauskommen, empfiehlt es sich, auch in der Mitte und am Schluss der Basenwoche den Darm zu reinigen.

Der Darm – Billionen von Bakterien

„Mein Bauchgefühl sagt mir ...“ – wer kennt diese Redewendung nicht? Und tatsächlich beschäftigt sich die moderne Hirnforschung immer intensiver mit dem Bauchorgan Darm und insbesondere dessen Besiedlung mit Mikroorganismen. Das Mikrobiom, also die Gesamtheit der guten und schlechten Bakterien, die jeder Mensch in individueller Zusammensetzung besitzt, ist etwas Wertvolles für unsere Gesundheit.

Die Mundflora, die Scheidenflora, und als größte Ansammlung von Bakterien, die Darmflora, sind quasi wie eine eigene Welt. Ist diese gestört, kommt es zu Krankheiten. Im Mundraum kann sich beispielsweise eine anhaltende Zahnfleischentzündung entwickeln. Und welche Frau kennt nicht das Problem, wenn sich in der Scheide schon wieder eine Pilzinfektion schmerzhaft eingenistet hat? Und der Darm? In der Darmschleimhaut sitzt das größte Immunsystem des Menschen. Dort leben über tausend verschiedene Bakterienarten, verteilt auf die immense Zahl von insgesamt 100 Billionen Bakterien.

Sie lesen richtig, denn das Mikrobiom ist ein eigenes Ökosystem im Menschen! Ist dieses System aus dem Lot geraten, kommt es zu den verschiedensten Erkrankungen – aber nicht nur zu Darmerkrankungen. Allergien und unterschiedlichste chronische Erkrankungen können die Folge sein. Neuere Untersuchungen verweisen auch auf neurologische und psychische Erkrankungen. Es mehren sich wissenschaftliche Ergebnisse, wonach ein Schlaganfall auch zu Veränderungen im Immunsystem und im Mikrobiom führt. Dies weist darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen Darm und Gehirn gibt. Und dass chronische Entzündungen, bedingt durch ein abgeschwächtes Immunsystem im Darm, den Alterungsprozess des Menschen beschleunigen, dafür gibt es zwischenzeitlich ebenfalls Forschungsergebnisse.

Letztlich führen diese Erkenntnisse dazu, dass die Darmgesundheit für den Menschen von entscheidender Bedeutung ist – auch um Krankheiten vorzubeugen. Und es leuchtet, dass die Homöopathie, zur Stärkung des Immunsystems eingesetzt, ein wichtiger Baustein für unsere Genesung und Gesunderhaltung ist.