



Praxis für Klassische Homöopathie
Dr.-Ing. Joachim-F. Grätz
 Heilpraktiker
 Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Klassische Homöopathie
 Eyacher Straße 33 • D-82386 Oberhausen i. Obb.
 ☎ 08802 / 90 78 98 • www.dr-grätz.de

Urlaubs - Apotheke

Kurzgefaßte Einnahmeanleitung	
<ul style="list-style-type: none"> • D6, D12; C6 • LM6 • C30, C200; D30, D200 • LM12, LM18 	<p><i>DHU/Remedia; 1-5 Globuli im Mund zergehen lassen.</i></p> <p><i>Arcana/Gudjons/Remedia; 1-5 Tropfen in 1 TL einnehmen.</i></p> <p><i>DHU/Remedia; 1-5 Globuli WG, davon nur 1 TL einnehmen.</i></p> <p><i>Arcana/Gudjons/Remedia; 1-5 Tropfen WG, davon nur 1 TL einnehmen.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • LM-Potenzen • TL • WG • Gabengröße 	<p><i>Fläschchen vor Gebrauch 10mal schütteln oder gegen den Handteller klopfen! Dadurch verändert sich jedesmal die Schärfe der Potenz.</i></p> <p><i>Teelöffel voll Wasser. – Plastik- oder Holzlöffel; keinen Metalllöffel verwenden!</i></p> <p><i>WasserGlasmethode: 1-5 Tropfen/Globuli auf ein Glas Wasser; kräftig umrühren, davon 1 TL einnehmen; bei Bedarf erneut umrühren und wiederum 1 TL einnehmen.</i></p> <p><i>1 Globulus/Tropfen für die Jüngsten; 5 Globuli/Tropfen bei Erwachsenen.</i></p> <p><i>LM-Potenzen bei Babys: 1 Tropfen in Ellenbeuge einreiben.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • Tritt <i>Besserung</i> ein, darf <u>nicht</u> wiederholt werden! • Erst wiederholen, wenn die <i>Beschwerden</i> zurückkommen. 	
<p style="text-align: center;"><i>Im Akutfall ist die Potenzfrage nicht so relevant. – Ein kleiner Anhaltspunkt hinsichtlich Häufigkeit der Gaben:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ½- bis etwa 2-stündlich bzw. ca. 3mal/Tag – je nach <i>Intensität der Beschwerden</i>. 	
<p><i>Bei ausbleibender Besserung, zunehmender Verschlechterung, Unklarheiten und dergl. suchen Sie bitte unverzüglich einen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker auf!</i></p>	
	<p><u>Achtung:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Homöopathika nicht ins Umfeld von Strahlen, elektromagnetischen oder anderen Kraftfeldern bringen (z. B. Mikrowellen, Schnurlostelefone, Handys, Magnete etc.)! <p><u>bei Flugreisen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Homöopathika weder durchleuchten lassen noch Magnetfeldern aussetzen! • Arzneimittel im <i>Bleibeutel</i> (Fotofachhandel) oder <i>Strahlenschutzbeutel</i> mitführen und im Koffer verstauen, da auch die Höhenstrahlung schädigen kann.
<ul style="list-style-type: none"> • Aufbewahrung: <i>Homöopathie-Ledertasche für die Reise (Etui mit leeren Röhrchen): siehe homöopathischer Versandhandel; Strahlenschutzaschen für die Sicherheit Ihrer Arzneimittel: www.tisani-verlag.de</i> 	

- Schock:**
- **Aconitum** – mit Unruhe und Angst.
 - **Arnica** – bei allen traumatischen Verletzungen das Mittel der 1. Wahl.
 - **Apis** – allergisch (Bienenstich oder Insektenstich, der so aussieht).
- Wunden:**
- **Calendula** (Urtinktur), 5 Tr. auf 1 Tasse Wasser, zur Reinigung und Blutstillung, verhindert Vermehrung von Krankheitsregern.
 - Innerlich **Arnica**.
 - Bei Brustverletzungen **Conium**.
 - **Staphisagria** – Schnittwunden.
 - **Ledum** – Stichwunden, Bißwunden, infizierte Insektenstiche, Zeckenbisse, Splitter; sogenanntes „Veilchenaugen“.
 - **Gunpowder** – drohende Blutvergiftung; erste Anzeichen: roter, heißer Streifen, der von der Wunde ausgeht.
- Tiefe Wunden:**
- Gut mit Wasser reinigen/auswaschen, bluten lassen, dazu u. U. etwas drücken.
 - **Arnica** C30/LM18. – Bei großer Tetanusgefahr: **Hypericum** C30/LM18.
 - Bei großem Blutverlust: **China** – große Schwäche durch Verlust von Körperflüssigkeiten, besonders Blutungen.

Similia similibus curentur

Sehnen-, Bänderverletzung, Verrenkung:

- **Rhus toxicodendron**.

Knochenverletzung:

- **Calcium phosphoricum** – zur schnelleren Frakturheilung.
- **Ruta** – bei großen Schmerzen durch Verletzung der Knochenhaut.

Verbrennung:

- **Warmes Wasser**.
- **Causticum**, innerlich.
- **Hypericum** (Urtinktur), verdünnt, auf Gaze (nicht entfernen) und immer wieder von außen befeuchten. Anstelle Hypericum auch **Obstessig** möglich.
- **Calendumed-Salbe (DHU)** nach der Abheilung.

Sonnenbrand:

- **Obstessig**, pur oder zerstäubt auftragen.
- **Calendumed-Salbe (DHU)**.

Sonnenstich:

- **Belladonna**.

Kollaps:

- **Veratrum album** – kalter Schweiß, auch bei Erbrechen und Durchfall.

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten / -Vergiftungen:

- **Pulsatilla** – nach fetten Speisen, weinerlich, kolikartige Schmerzen, Aufstoßen, schlechter Geschmack, Übelkeit.
- **Arsenicum album** – Fleisch-, Fischvergiftung, Speiseeis, Unruhe bei Durchfall und Erbrechen.
- **Nux vomica** – nach „Völlerei“, zuviel (durcheinander) gegessen/getrunken, Alkohol, Übelkeit, Magenkrämpfe, Steingefühl, Verstopfung mit Drang ohne Erfolg.
- **Okoubaka** – unbedingt bei Tropenreisen! Magen-Darminfekte; wirkt entgiftend.

Nicht vergessen:

- **Aconitum, Belladonna**.
- **Ferrum phosphoricum** – z.B. unspezifische Infekte, Ohrenschmerz.

Merke:

- **Arnica**, auch bei Überanstrengung (Sport, Wandern, ...).
- **Hypericum** (Urtinktur), 20 Tropfen auf 1 Tasse Wasser, Kompresse; zusätzlich evtl. C6/D12/C30/LM6/LM12 innerlich!
Bei Insektenstichen, Nagelbettentzündungen, Furunkel, Schürf- und Rißwunden.
C30 – Bei Sturzverletzungen der Wirbelsäule – bes. Steißbein (innerlich).

Reisekrankheit, Übelkeit durch Autofahren, Seekrankheit:

- **Cocculus**.

Zeckenprophylaxe:

- Nicht durch Büsche / Unterholz gehen!
- Langärmelige Kleidung (Hemd, Hosen), Kopfbedeckung.
- **Ätherisches Öl** (Zitronen-, Eukalyptus-, Pfefferminzöl) auf Haut verteilen (dadurch werden Geruchsorgane der Zecken irritiert; Opfer nicht mehr ortbar).
- **Knoblauch** essen (Geruchsorgane irritiert durch Ausdünstung über Haut).

Zeckenbiß:

- Entfernung der Zecke mit **Zeckenzange / Pinzette** (Drehbewegung entgegen Uhrzeigersinn!); nicht mit Öl oder Kleber arbeiten!
- Evtl. **Melaleuka** (Teebaumöl) auf Bißstelle auftragen.
- **Ledum** innerlich.

Quallen:

- **Apis**.

Empfehlung:

- **Calendumed-Salbe (DHU)**.
- **Bolus eucalypti comp.** (Weleda), zum Gurgeln – Anginen, Mundschleimhautentzündungen.
- **Heilerde** (Luvos ultra) – Magen/Darmkatarrh, Verdauungsstörungen, Durchfall, Sodbrennen, Blähungen.

Buchempfehlung:

- Stumpf, W., „Homöopathie – Anleitung zur Selbstbehandlung“, GU Verlag
- Sommer, S., „Homöopathie – Alltagsbeschwerden selbst behandeln“, GU Verlag
- Grätz, J.-F., „Die homöopathischen Potenzen – Ein Ratgeber aus der Praxis“, Tisani Verlag