

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	6
Hinweise zum Gebrauch der Taschenapotheke	11
Grundlagen der Homöopathie – Potenzen – Arznei- wahl – Dosierung – Beenden der Arzneigabe – Halt- barkeit der Arzneien – Bei mangelndem Therapie- erfolg – 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, Bella- donna, 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, Belladonn, 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 Wundschmerzen . . . . .	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

## 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 Sceptiker, 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 einzig 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-

nen. Nehmen Sie sich immer wieder ein Arzneimittelbild vor, lernen Sie dessen Hauptleitsymptome kennen und merken Sie sich diese gut, dann finden Sie während der Krankheit schneller zum Mittel (Simile siehe S. 11–14). Notieren Sie sich am besten die Arznei, die Sie einnehmen oder Ihrem Familienmitglied verabreichen, so lernen Sie die Homöopathie und gleichzeitig sich selbst und Ihre Familie besser kennen, denn in so manchem Arzneimittelbild steckt auch Weisheit und es hilft vielleicht sogar, das eigene Verhalten zu korrigieren: War öfter mal ein Mittel aufgrund seines Leitsymptoms »Folge von Kälte« notwendig, so kann das auch ein Hinweis sein, sich in Zukunft ausreichend warm zu kleiden. Oder bei dem Arzneimittel, das Sie übers Jahr immer wieder für Ihr Kind ausgewählt haben, steht: »Folge von Ärger« – hier kann es hilfreich sein, dem Kind Verhaltensstrategien aufzuzeigen, sodass dieser Ärger gar nicht erst aufkommt. Wenn Sie alle Ihre Arzneianwendungen dokumentieren, kann das überaus nützlich sein, wenn Sie eine Homöopathin aufsuchen.

In der Einleitung zu jeder Indikation finden Sie in diesem Ratgeber übrigens oft noch ein paar kurze Hinweise auf bewährte Original-Stadelmann-Aromamischungen. Es ist mir sehr wichtig, dass die Erkrankten nicht nur ein Globuli erhalten, sondern auch eine liebevolle, duftende Behandlung wie etwa eine Einreibung, ein Aromabad oder einen Heilwickel. Denn diese streicheln zum einen die Seele und zum anderen helfen sie die körperlichen Beschwerden besser zu überwinden und tragen zu einer baldigen Genesung bei. Außerdem kann ich im Rückblick auf nun fast vier Jahrzehnte Erfahrung sagen, dass sich Aromatherapie



und Homöopathie wunderbar ergänzen – auch wenn immer wieder das Gegenteil behauptet wird. Für ein wirksames Zusammenspiel kommt es vor allem darauf an, dass auf die Antidote geachtet wird, also jene wenigen Öle, die die Wirkung der homöopathischen Arzneien aufheben können (siehe S. 18).

Falls Sie sich ausgiebiger mit Aromatherapie beschäftigen möchten, empfehle ich Ihnen meine Bücher zu diesem Thema unter [www.stadelmann-verlag.de](http://www.stadelmann-verlag.de). Allen Pflanzenliebhabern möchte ich außerdem das kompakte Buch empfehlen, das ich zusammen mit dem 2015 verstorbenen Pharmazeuten und Heilpflanzenexperten Professor Heinz Schilcher sowie dem Gärtner Christian Herb verfasst habe: »Duft- und Heilpflanzen sehen, verstehen, anwenden«. In über hundert Steckbriefen finden Sie Informationen zum Aussehen der Pflanzen, ihren Eigenschaften und Standortbedingungen bis hin zu Anwendungen und Wirkweisen in Homöopathie, Aromatherapie und Pflanzenheilkunde.

Alle Ratgeber aus dem Stadelmann Verlag sind auch als E-Book (für alle Formate) erhältlich.

Wiggensbach 2019

*Ingeborg Stadelmann*

---

## Hinweise zum Gebrauch der Taschenapotheke

### Grundlagen der Homöopathie

Die klassische Homöopathie ist eine Reiztherapie, die auf der Grundlage der Ähnlichkeitsregel von Samuel Hahnemann (1755–1843) aufbaut. Diese besagt, dass die Krankheitssymptome des Erkrankten dem Arzneisymptom ähnlich sein müssen, d. h., der Patient soll mit dem Arzneimittel behandelt werden, das bei Gesunden ähnliche Symptome und Zeichen hervorzurufen vermag – dem Simile. Hahnemanns Erkenntnis beruhte auf seinen ersten Selbstversuchen mit der Chinarinde (1790), der dann unzählige weitere Arzneimittelpfahrungen folgten, die heute von namhaften Homöopathen ständig erweitert werden und allesamt auf Erfahrungen basieren.

Der Leitsatz Hahnemanns:

#### **Similia similibus curentur**

Ähnliches möge Ähnliches heilen

ist bei der Wahl eines homöopathischen Mittels demnach oberstes Gebot. Zum besseren Verständnis ein Beispiel aus der Praxis: Die erkrankte Person macht den Eindruck, als habe sie zu viel Kaffee getrunken, sie ist unruhig und schlaflos sowie euphorisch, sie hat Herzklopfen, ein Zittergefühl und zeigt eine verstärkte Blasen- und Darmaktivität. Demzufolge wäre das Si-

mile Coffea. Unter dieser Arzneigabe wird die Person ruhig werden und einschlafen können, Darm und Blase werden sich normalisieren.

Im vorliegenden Buch finden sich auch Arzneien, die nicht auf der Basis des Simileprinzips, also der Ähnlichkeitsregel wirken, sondern aufgrund ihrer bekannten Wirkstoffe, sie müssen daher in tiefen Potenzen eingenommen werden. Sie erkennen diese an der niederen Potenzzahl wie z. B. Euphrasia C 3.

Bitte beachten Sie zu den Grundlagen der Homöopathie auch die Literaturhinweise am Ende dieses Handbuchs. Sehr empfehlenswert ist zudem der Besuch von Homöopathie-Seminaren, wie sie beispielsweise die Bahnhof-Apotheke in Kempten anbietet.

## **Potenzen**

Homöopathische Arzneien sind potenziert, d. h., sie werden vom Hersteller nach Arzneibuchvorschrift verdünnt und verschüttelt. Für die Taschenapotheke wurden die Potenzen C 3, C 6 und C 30 gewählt, da diese für den Hausgebrauch gut zu handhaben sind. Geben Sie die Globuli (Rohrzuckerkügelchen) idealerweise nüchtern auf die Zunge.

## **Arzneiwahl**

Arzneien in C 3-Potenzen können auch als pflanzlich-homöopathische Mittel bezeichnet werden, da hier eine Wirkstoffanwendung erwünscht ist. Sie werden meist auch über längere Zeit eingenommen.

Bei allen C 6- und C 30-Arzneien jedoch gehen Sie streng nach der Ähnlichkeitsregel vor, das Mittel mit den meisten ähnlichen Symptomen hat den Vorrang.

! Belladonna zählt nach Aconitum zu den häufigsten Mitteln bei Kindern mit mitternächtlichen, meist fieberhaften Erkrankungen.

**Merke:** Kinder wie Erwachsene lieben Strahlungswärme, z. B. Rotlicht.

### **Bryonia C 30 – Weiße Zaurübe**

#### *Gemütsverfassung*

Weint vor Schmerzen, sorgenvoll, gereizt, Verantwortungsbewusst.

#### *Leitsymptome*

Allmähliche Krankheitsentwicklung, in Folge von Abkühlung, Ärger und Sorgen. Stechende Bauchschmerzen; hochgradige Berührungsempfindlichkeit; will absolute Ruhe und keine Bewegung; verfällt in eine starre Körperhaltung; extremer Durst auf kalte Getränke; Fieber: gleichbleibend, selten hoch. Verdacht auf Blinddarmentzündung, Verstopfung, Nierenschmerzen, Eisprungschmerz, Menstruationskrampf. Sämtliche Schleimhäute sind trocken.

Säuglinge und Kleinkinder beruhigen sich auf der Brust der Eltern und schlafen dort ein, aber die geringste Bewegung schreckt sie wieder auf.

**V** – morgens, geringste Bewegung, Wärme, Essen

**B** – absolute Ruhe, kalte Anwendungen und

Getränke, Liegen auf der schmerzhaften Seite

! Bryonia ist häufig das Mittel bei Erkrankungen von Müttern und Führungspersonen. Erst wenn »nichts mehr geht«, das Wochenende oder der Urlaub beginnt, legen sie sich ins Bett und müssen dieses dann auch einige Tage hüten.

### Carbo vegetabilis C6 – Holzkohle

#### *Gemütsverfassung*

Ängstlich, energieleer, fühlt sich elend.

#### *Leitsymptome*

Aufgeblähter Trommelbauch von Säuglingen, ständiges Aufstoßen, alles liegt wie unverdaut im Bauch; wirkt als ob keine Kraft zum Verdauen; selbst Muttermilch und leichtes Essen sind wie unverdaulich, stoßen sehr verzögert auf; fühlen sich träge und sind müde; blass, kalte Füße und Unterschenkel bis zum Knie (wichtigstes Symptom!). Erwachsene klagen zusätzlich über Schwindel, Übelkeit und Tinnitus.

**V** – flach Liegen, abends, nachts, enge Kleidung, Kaffee, Wein

**B** – Kälte, Luft zufächeln, Oberkörper hoch, Beine hochlagern

**Merke:** Wenn Babys eine eingesunkene Fontanelle haben und diese sich nach der Arzneigabe nicht füllt, muss dringend Flüssigkeit zugeführt werden bzw. die Gewichtszunahme geprüft werden.

### Chamomilla C6/C30 – Deutsche Kamille

DAS homöopathische Blähungsmittel bei Säuglingen.

#### *Gemütsverfassung*

Ungeduldig, zornig, mislaunig, Überreiztheit sämtlicher Sinne.

#### *Leitsymptome*

Folge von Ärger. Bauchschmerzen rund um den Nabel mit Durst der Kleinkinder beim Zahnen; eine Wange rot, eine Wange weiß und überempfindlich, muss getragen werden; Stillstuhl – wie gehackte Eier, riecht wie faule Eier, mit blutig-wundem Windelbereich;