



## Homöopathische Erste Hilfe

Homöopathisch heißt

*homöo=ähnlich;*

*Pathos=Leiden;*

also: 'dem Leiden ähnlich'.

Homöopathisch wirksam wird

ein Arzneimittel durch seine Ähnlichkeit zu den individuellen Symptomen.

Typische Symptome und bewährte Indikationen ausgewählter Arzneien helfen im Notfall schnell und unkompliziert. In dieser kleinen Fibel habe ich für Sie 10 wichtige Arzneien und deren Einsatzgebiete zusammengestellt.

1

Ich hoffe, Ihnen gefällt mein kleines Büchlein und es hilft im entscheidenden Moment weiter. Viel Spaß bei der Lektüre!

Ellen Hennicke-Weinert

*Heilsein ist Einklang mit der göttlichen Ordnung*

PS: Schreiben Sie mir, welche Erfahrungen Sie gemacht haben! Ich freue mich auf Ihren (Reise)Bericht.



## **Inhaltsverzeichnis:**

Allgemeine Erste Hilfe	3
Grundregeln der Homöopathie	4
Auswahl von homöopathischen Mitteln	5
Aconitum napellus – kurz Acon	6
Arnica montana – kurz Arn	6
Apis mellifica – kurz Apis	7
Atropa Belladonna – kurz Bell	7
Hypericum – kurz Hyper	8
Ledum palustre – kurz Ledum	8
Magnesium phosphoricum – kurz Mag phos	9
Nux vomica – kurz Nux vom	9
Rhus Toxicodendron – kurz Rhus tox	10
Tabcum – kurz Tab	10
Ergänzende / persönliche Mittel	11



## **Generelle ERSTE HILFE**

### Verbrennungen

Hitzequelle entfernen! Verletzte Teile (keine offenen Wunden!) mit warmem Wasser spülen, bis der Schmerz nachlässt. Spätestens nach 15 Minuten pausieren. Währenddessen Arzt rufen. Keine Chemie, Milch Mehl oder Sonstiges!

### Vergiftungen

Giftquelle entfernen. Erbrechen auslösen - Finger in den Hals. Arzt rufen, Gift vorzeigen. Vitalfunktionen kontrollieren.

### Verätzungen (Säuren oder Basen)

Wasser trinken lassen, so lange und viel der Patient kann. Arzt rufen! Vitalkontrolle.

### Blutende Wunden

*Pulsierende* Blutungen mit Band/Gürtel knapp oberhalb abbinden. Wenn das nicht möglich ist, direkt mit dem Finger in der Wunde die Ader verschließen. Arzt rufen. Vitalkontrolle. Weitere Person zu Hilfe rufen, die Kraft der Hand lässt schnell nach.

### Vitalfunktionen:

*Atmung?* Brustkorbbewegung sichtbar? Atem hörbar? Luftbewegung vorm Mund?

*Herz/Kreislauf?* Gesichts-, Hautfarbe u ~temperatur?

*Puls?* Handgelenke, Hals, Bauchorta bei Kleinstkindern

*Bewusstsein:* Ansprechbar? Reden! Nicht wegdriften lassen.

### Bewusstlose ohne Atmung/Puls reanimieren!

30 rasche Herzdruck/2 Atemzüge



## **GRUNDREGELN in der Homöopathie**

Notfall? Rettungsmaßnahmen ergreifen! Bis zum Eintreffen der Hilfe können Sie homöopathisch unterstützen.

Eigene Panik? Aconit!

*! Die hier aufgeführten Leitsymptome dienen nur der schnellen ersten Intervention. Eine konstitutionelle Behandlung umfasst die ganze Persönlichkeit und nicht einzelne typische (Notfall)Symptome. Generell gilt aber: ! Mehrmals wiederholte Einnahmen wirken stärker als einmalig eine große Dosis einer homöopathischen Arznei.*

*! In Wasser aufgelöste Arzneien lassen sich besser dosieren und schneller vom Körper aufnehmen.*

*! Die Einnahme immer unterbrechen sobald eine Besserung/Veränderung der Symptome eintritt.*

*! Die Wirkung einer Gabe kann zwischen 5 Min. und 2 Wo anhalten - je nachdem wie akut die Situation ist.*

*! Lässt die Wirkung nach: Einnahme weiter fortsetzen.*

*! Eine erste Verschlimmerung der Symptome ist ein Hinweis auf die richtige Wahl des Mittels u. vergeht so schnell, wie sie gekommen ist.*

*! Treten neue Symptome auf oder eine zu starke Verschlimmerung: Homöopath/Arzt aufsuchen! Nicht fünf oder sechs verschiedene Mittel *ausprobieren*.*

-----  
Taschenapotheke mit den hier aufgeführten Mitteln in meiner Praxis erhältlich. Schutzgebühr 15 Euro



## ARZNEI-AUSWAHL

Ich habe hier in diesem Buch in den Arznei-Mittel-Bildern die wichtigsten Begriffe rot markiert. Diese dienen Ihnen als Leitfaden. Wenn Sie dennoch bei einer Übelkeit nicht sicher sind, ob Mag phos, Nux vom oder Tab jetzt das Richtige ist: wählen Sie das, welches Sie am meisten an ihren Patienten erinnert. Seien Sie sicher: **Jedes Mittel ruft die bestmögliche Veränderung hervor, zu der es fähig ist.**

Wie in allen Krankheitsfällen gilt: Ruhe bewahren! Trost, Beistand und Zuversicht sind für den Kranken das höchste Gut. Noch vor einer speziellen Medikation, weil ohne den Überlebenswillen des Kranken und dessen Mut zum Gesundwerden die stärkste Droge weniger hilft.

5

Grundgedanke der Wirkweise: **Verabreicht wird das Mittel, welches den Kranken am ehesten beschreibt.**

Würden Sie dieses Mittel einem Gesunden geben, würde es bei ihm die Symptome auslösen, die Sie beim Kranken heilen möchten. Durch die fremde Arznei-Information wird ein Selbstheilungs-Impuls im Körper freigesetzt, der die von der Arznei angeregten Symptome forträgt - und - die eigenen gleich mit.

Beispiel: Verbrennungen werden vorsichtig mit **warmem** Wasser gespült, so dass der Körper eine eigene Reaktion auf „zu viel Hitze“ aufbauen kann. Kaltes Wasser betäubt nur den Schmerz, der Körper produziert während des Kühlens zwar Stresshormone, aber keine eigenen Schmerzblocker, er erhöht sogar die Durchblutung an der betroffenen Stelle um der Kälte etwas entgegenzusetzen...



## **Aconit - Der Sturmhut**

So unerwartet wie ein Sturm aufzieht und Panik verbreitet, sind die Symptome von Aconit. **Ziellose Panik. Lebensangst**, obwohl objektiv nicht unbedingt Grund dazu besteht. Heftige Symptome innerhalb von Minuten. Herzrasen. Panisches unlogisches Verhalten. Redet verwirrt. Reagiert nicht angemessen auf Ansprache Schreck geweitete aufgerissene Augen. Kalter Schweiß. Plötzlich Durchfall. Schock beim bloßen *Ansehen* eines Unfalles oder durch eigenen Unfall. Im Liegen rotes Gesicht, beim Aufrichten kreidebleich. Tipp: Aconitum ist bei Unfällen aller Art DAS Erste-Hilfe-Mittel schlechthin. Danach wirken alle Folge-Mittel schneller und leichter.

6

## **Arnica - Der Bergwohlverleih**

Arnica verhält sich wie ein einsamer Wanderer, der trotz schwer verletztem Knöchel dennoch die nächste Hütte erreicht. Lehnt Hilfe ab, scheut Berührung. Reißt sich unter Aufbietung aller mentalen Kräfte zusammen, bis er am Ziel ist. Arnica ignoriert den Schmerz offensichtlicher, **schwerer und starker Verletzungen**. Wirkt gut auf gepresste/ geprellte/ traumatisierte Körperteile. Arnica macht weicher, so dass Knochen und Muskel in ihre gewohnte Position zurück kehren können und der Schmerz nachlassen kann. Tipp: Arnica wächst wild in vielen bergigen Regionen und hilft zu Brei zerkaut oder zerstampft als Auflage direkt auf's verletzte Körperteil!



### **Apis - Die Honigbiene**

Sie ist trotz lästiger Symptome dauerhaft in Bewegung. Apis ist angezeigt bei **harten Schwellungen mit leichter bis starker Rötung**, die heiß sein können. Verlangt nach kaltem Wasser - um zu trinken und auch zum Kühlen. Angezeigt nach **Insektenstichen** (bei **Bienenstichen** **Ledum pallustre**) oder oberflächliche Stichverletzungen durch spitze Gegenstände. Kann helfen, wenn Urinieren nicht möglich ist und sich Wasser in Schwellungen am Körper sammelt. Bei auf den Körper übergreifenden Schwellungen / Allergien, die schlimmer werden und nicht auf Apis reagieren: Arztbesuch!!

### **Belladonna - Die Tollkirsche**

7  
Bella Donna - die schöne Frau – sie hat große dunkle Augen. Wer Belladonna benötigt hat übergroße (dunkle) Pupillen und rosige Wangen. Wirkt geistesabwesend - wie in seiner eigenen Welt. **Infekte, Fieber, schnell und heftig mit Phantasieren**, Delirium, Wahnvorstellungen von dunklen Gestalten (Erlkönig ähnlich). Oft angezeigt bei Kindern mit Infekten. Lehnen Zudecken und Berührung eher ab. Verlangen Wasser, scheuen aber evtl. vor dem Anblick des glitzernden Nass zurück. Sie sind wie eine "dampfende Tomate": rot, verschwitzt, fiebrig. Hinweis: Fieber immer nur langsam senken - Schockgefahr! Wadenwickel nur lauwarm! Maximal 5 bis 10° unter der Fiebertemperatur! Hausmittel-eBook  
www.siebensonne.de



## **Hypericum - Johanniskraut**

**Nervenverletzungen** an empfindlichen Geweben: Finger- oder Zehenkuppen, ~nägel, Schienbeine o.Ä.. **Extreme Schmerzhaftigkeit mit und ohne Berührung**. Der Patient möchte noch nicht einmal das Bett berühren auf dem er liegt. Er biegt sich rückwärts durch wie bei Meningitis (Bei Verdacht auf Hirnhautentzündung zum Arzt!). Eignet sich als **Prophylaxe** übergangsweise bis zum Arztbesuch bei Tetanusverdacht (alle zwanzig Minuten eine Gabe!); Neuritis; Nervenverletzungen die nicht eitern/entlasten können, (wenig) tiefe Wunden, die unsäglich schmerzen. Schmerzschübe bei Wetterwechsel. Alles was dem Patienten gut tut, scheint mit einer Aufwärtsbewegung (Richtung Sonne/Himmel) verbunden.

8

## **Ledum - Der wilde Rosmarin**

**Tiefe, giftige Stich- oder Bisswunden**. Gute **Tetanus-** und Tollwutprophylaxe beim Biss durch wilde Tiere (Achtung Fledermäuse sind ebenfalls Tollwutüberträger!) oder bei schmutzigen tiefen Wunden. Noch auf dem Weg zum Arzt mit der Einnahme beginnen! Innerhalb weniger Minuten **fühlt die Wunde sich kalt und taub** an - auch für den Untersuchenden. Um die Verletzung herum ist die Haut blutleer weiß, wirkt gespannt wie unter Druck. **Nervenschmerzen**, stärker und tiefer als die Wunde vermuten lässt.





## **Magnesium-phosphoricum**

Häufig ausgelöst durch Milch oder eine ungewohnte Speise. **Durchfälle** u. **Erbrechen**. **Ausgeprägte Krämpfe** im Abdomen. Plötzliche, neuralgische Schmerzen nicht nur im Bauch. Blähungskoliken nach Milchgenuss oder nicht verträglicher Speisen. Heftiger Schluckauf mit Übelkeit. Patient klagt über die Schmerzen. Besserung durch Wärme, heiß baden, Druck! auf den Bauch o. fest Zusammenkrümmen. Oft für zahnende Kinder. Oder **Verdauungsstörungen** ruheloser Personen.

## **Nux-vomica - Brech-Nuss**

Der Name lässt es bereits vermuten: **Magen- und Darmbeschwerden** spielen die größte Rolle. Der Patient ist total überreizt. Übelkeit in allen Bereichen. **Durch zu viele und zu reichliche Genüsse**, wie nach 3 Festtagen. Aber auch durch zu viele andere Anforderungen. Er wäre gern der Beste/ Erste bei allem, aber nun ist ihm alles zu viel. Er sucht Wärme u. Ruhe, ist grantig zu allen Helfenden u. leidet unter verschiedenen erfolglosen Drängen. Erbrechen oder Stuhlgang würden erleichtern, doch es rückt und rührt sich nichts. Tipp: Hervorragend gegen Kater nach einer durchgefeierten Nacht. Aber Vorsicht! Empfindsame Personen nehmen Nux vom erst ein, wenn Sie schon in der Nähe des Klos sind. Die Erleichterung kann so aussehen, dass sich ihr Körper schnellstmöglich aller überflüssigen Genuss-Stoffe entledigt.



### **Rhus-toxicodendron - Amerik. Giftsumach**

Der ganze Körper fühlt sich wie zerschlagen und verrenkt an. **Glieder- oder Ischias-Schmerzen**, die nicht zu ertragen sind. Keine Position oder Lage kann länger als eine Minute ausgehalten werden. Ursachen: **(Sport)Verletzungen, Überanstrengung, feucht kaltes Wetter, Gürtelrose**. Der Patient verlangt lokale Wärme – am liebsten sogar richtig heiß! Auch heiße Getränke bessern augenblicklich. Alle Beschwerden werden besser durch Bewegung. Still halten macht schlimmer. Evtl. begleitet von Durchfall und roten Hautpusteln.

### **Tabacum - Das Tabackskraut**

Wer schon einmal in einem Raum voll abgestandener Luft "eingesperrt" war, kennt das Bedürfnis, schnell ins Freie zu kommen. **Reise-Übelkeit, die sich nur an der frischen Luft bessert**, vergeht mit Tabacum schnell. Auch Fremd-Fortbewegung (sitzt derjenige selbst am Steuer, wird ihm nicht übel) kann der Auslöser sein. Tabacum kann vor Fahrtantritt eingenommen werden, wenn allein der Gedanke an stickige Luft schon Übelkeit auslöst.



## **ERGÄNZENDE MITTEL und weitere Möglichkeiten**

Diese Notfall-Apotheke ist für unsere Breitengrade und typische Reisebeschwerden innerhalb Europas gedacht. Lassen Sie sich persönlich beraten, wenn Sie in tropische, subtropische oder arktische Gegenden reisen wollen. Hier sind andere Herausforderungen zu erwarten ☺ Beugen Sie auf Ihren Reisen auch mit Arztbesuch und Impf-Beratung vor! Nur was Ihnen gänzlich innerlich Sicherheit gibt, wird Sie rundum gut schützen. Nehmen Sie zur Zeit ein konstitutionelles Mittel ein, sollten Sie dies ihrer Apotheke hinzufügen. Flughafen-Röntgen-Strahlung können Sie verringern durch eine kleine Metallschachtel.

11

Zu guter Letzt: Homöopathie ist eine Informations-Medizin. Sie können also einiges an Wirkung ganz ohne Substanz erzielen, indem Sie Wasser informieren. Was Sie dafür brauchen sind: sauberes Wasser, ein Glas, Zettel, Stift und der Name des richtigen Mittels. Rufen Sie mich an, wenn Sie mehr darüber erfahren wollen.

Eine wundervolle Reise wünscht Ihnen:

Ellen Hennicke-Weinert  
Heilpraktikerin  
**Praxis SiebenSonne**  
Hegelallee 21  
14467 Potsdam  
0331 - 588 02 27  
[www.siebensonne.de](http://www.siebensonne.de)

