

für die **Kitteltasche**

Homöopathie

Indikations- und wirkstoffbezogene
Beratungsempfehlungen

5. Auflage



Deutscher Apotheker Verlag

Homöopathie

für die **Kitteltasche**

für die **Kitteltasche**

Homöopathie

Indikations- und wirkstoffbezogene
Beratungsempfehlungen

Matthias Eisele, Tübingen
Karl-Heinz Friese, Weil der Stadt
Gisela Notter, Böblingen
Anette Schlumpberger, Bühlenhausen

5., neu bearbeitete und erweiterte Auflage



Deutscher Apotheker Verlag

Anschrift der Autoren

Matthias Eisele
Danziger Str. 18
72072 Tübingen

Dr. med. Karl-Heinz Frieze
Marktplatz 3
71263 Weil der Stadt

Gisela Notter
Silcherstr. 10
71034 Böblingen

Anette Schlumpberger
Tannenweg 2
89180 Bühlenhausen

Alle Angaben in diesem Buch/Werk wurden sorgfältig geprüft. Dennoch können die Autoren und der Verlag keine Gewähr für deren Richtigkeit übernehmen.

Ein Markenzeichen kann warenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Jede Verwertung des Werkes außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Übersetzungen, Nachdrucke, Mikroverfilmungen oder vergleichbare Verfahren sowie für die Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen.

1. Auflage 2001
- 2., überarbeitete Auflage 2004
- 3., überarbeitete Auflage 2006
- 4., unveränderte Auflage 2008
- 5., neu bearbeitete und erweiterte Auflage 2009

ISBN 978-3-7692-4909-5

© 2009 Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart
Birkenwaldstr. 44, 70191 Stuttgart
www.deutscher-apotheker-verlag.de

Printed in Germany

Satz: Dörr + Schiller GmbH, Stuttgart

Druck und Bindung: Kösel, Altusried-Krugzell

Umschlagabbildung: Mauritius, Mittenwald

Umschlaggestaltung: Atelier Schäfer, Esslingen

*„Das höchste Ideal der Heilung
ist schnelle, sanfte, dauerhafte
Wiederherstellung der Gesundheit...“*

(aus § 2, Organon der Heilkunst,
Samuel Hahnemann)

Vorworte

Vorwort zur 5. Auflage

Liebe Leserinnen und Leser,

wir danken Ihnen für ihr Vertrauen und die Wahl dieses Buches. Wir haben diese 5. Auflage des Homöopathie-Kitteltaschenbuchs für Sie aktualisiert und deutlich erweitert. Im Indikationsteil finden sie für 19 weitere Beschwerdebilder nun schnell und übersichtlich die bewährtesten homöopathischen Mittel. Entsprechend haben wir im Monographie teil 22 zusätzliche Arzneimittel kurz und prägnant beschrieben.

Möge dieser kompakte Helfer Sie unterstützen, die Gesundheit auf sanfte Weise wieder herzustellen. Dabei wünschen wir Ihnen viel Erfolg und weiterhin Freude an der Homöopathie.

Herbst 2009

Die Autoren

Vorwort zur 3. Auflage

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns über die positive Resonanz auf die ersten beiden Auflagen unseres Homöopathie-Kitteltaschenbuchs!

Die nun vorliegende 3. Auflage wurde durch die Zusammenstellung einer homöopathischen Hausapotheke erweitert. Mit bewährten Arzneimitteln wollen wir Ihnen die Auswahl für Ihre eigene Erstausrüstung erleichtern. Die empfohlenen homöopathischen Mittel werden erfahrungsgemäß besonders häufig benötigt. Es ist jedoch sinnvoll, die Hausapotheke individuell zu ergänzen.

Wir hoffen, dass Ihnen auch diese 3. Auflage eine praxisnahe und verlässliche Hilfe sein wird.

Januar 2006

Die Autoren

Vorwort zur 1. Auflage

Liebe Leserinnen und Leser,

bei aller Vielfalt der homöopathischen Fachliteratur wird oft eine handliche, überschaubare und kompetente Informationsquelle vermisst. Um diesem Bedarf nachzukommen wurde das vorliegende Kitteltaschenbuch, unter besonderer Berücksichtigung der Beratungssituation in der Apotheke, verfasst.

Es ist in erster Linie dazu geeignet bei akuten Beschwerden schnell ein homöopathisches Arzneimittel empfehlen zu können und zu den gängigsten Mitteln wichtige Informationen zu erhalten.

Bei chronischen Erkrankungen ist es oft notwendig mittels klassischer homöopathischer Repertorisation zur Mittelfindung zu gelangen. Erfahrungsgemäß zeigt sich jedoch, dass bei einem Großteil der Patienten die klassische Repertorisation nicht unbedingt erforderlich ist. Hier kann dieses Buch helfen, das passende Arzneimittel zu finden.

Besonders bedanken wir uns beim Deutschen Apotheker Verlag, insbesondere bei Frau Antje Piening, für die konstruktive Zusammenarbeit.

Stuttgart, Weil der Stadt,
Böblingen, Calw,
im Frühjahr 2001

Die Autoren

Inhaltsverzeichnis

Vorworte 7

Inhaltsverzeichnis 9

Erläuterungen und Hinweise 15

Teil 1 Indikationen 21–201

- 1 Gemüt** 22
 - Ärger/Zorn 22
 - Geistige Erschöpfung 23
 - Heimweh 24
 - Kummer 25
 - Panik 26
 - Prüfungsangst/Lampenfieber 27
 - Ruhelosigkeit/Unruhe 28
 - Schreck/Schock 29
 - Trauer nach Todesfall 30

- 2 Kopf** 31
 - Gedächtnisschwäche 31
 - Haarausfall 32
 - Kopfschmerz 36
 - Migräne 40

- 3 Augen** 42
 - Augenverletzungen 42
 - Bindehautentzündung 43
 - Gerstenkorn 44
 - Trockenes Auge 45
 - Überanstrengung der Augen 46

- 4 Ohren** 47
 - Mittelohrentzündung 47
 - Schwerhörigkeit 50
 - Tinnitus 51

- 5 Nase und obere Atemwege 53**
Heuschnupfen 53
Nasenbluten 54
Nasennebenhöhlenentzündung 55
Schnupfen 57
Trockene Nase 59
- 6 Mund 60**
Aphthen 60
Lippenherpes 61
Mundgeruch 62
- 7 Zähne 63**
Zahnextraktion 63
Zahnfleischbluten 64
- 8 Hals, Rachen, Kehlkopf 65**
Halsschmerz 65
Heiserkeit/Stimmverlust 67
- 9 Untere Atemwege 68**
Husten 68
- 10 Verdauungstrakt 71**
Bauchschmerzen/Koliken 71
Blähungen/Völlegefühl 73
Durchfall 75
Hämorrhoiden 78
Übelkeit/Erbrechen 79
Verstopfung 81
- 11 Harnorgane 84**
Blasenbeschwerden nach Operation, Entbindung 84
Blasenentzündung 85
Harninkontinenz/Harnverhaltung 87
- 12 Männliche Genitalien 88**
Impotenz 88
Prostatahypertrophie 89

- 13 Weibliche Genitalien** 90
Dysmenorrhoe 90
Prämenstruelles Syndrom 94
Vaginalpilz/Ausfluss 97
Wechseljahre 99
- 14 Bewegungsapparat** 102
Hexenschuss 102
Ischialgie 103
Muskelkater 105
Muskelkrämpfe 106
Nackenschmerzen 107
Rheumatismus/Gelenkschmerzen 108
- 15 Haut und Nägel** 111
Abszess/Furunkel 111
Akne 113
Frostbeulen 115
Gürtelrose 116
Hühneraugen 117
Insektenstich 118
Juckreiz 119
Nagelbettentzündung 120
Nagelveränderungen 121
Nesselsucht 123
Schrunden/Einrisse 124
Sonnenbrand/Sonnenallergie 125
Warzen 126
- 16 Allgemeines** 127
Blutdruck, niedrig 127
Durchblutungsstörungen 129
Erschöpfung/Schwäche 131
Grippaler Infekt 133
Pfeiffersches Drüsenfieber 136
Reisekrankheit 137
Schluckauf 138
Schwindel 139

- 17 Unfall, Verletzung und erste Hilfe 140**
Blutungen 140
Knochenbrüche 142
Ohnmacht 143
Sonnenstich 145
Verbrennungen 147
Verletzungen, offene 148
Verletzungen, stumpfe 149
- 18 Schwangerschaft 151**
Muskelkrämpfe/Muskelschmerz 151
Muskelkrämpfe/Mutterbänderschmerz 153
Ödeme 154
Sodbrennen 155
Stimmungsveränderungen 157
Übelkeit/Erbrechen 159
- 19 Geburt 161**
Geburtserleichterung 161
Geburtsfolgen 164
- 20 Stillzeit 166**
Brustdrüsenentzündung 166
Brustwarzenentzündung 168
Erschöpfung 170
Milchmangel/Milchstau 172
Milchüberschuss/Milchstau 173
Stimmungsveränderungen im Wochenbett 174
- 21 Beschwerden im Säuglings- und Kindesalter 176**
Augenentzündung 176
Bettnässen/Harninkontinenz 178
Blähungskoliken bei Säuglingen 182
Keuchhusten 183
Konzentrationsschwierigkeiten 185
Masern 189
Milchschorf 191
Milchunverträglichkeit/Milcherbrechen 192
Mumps 193

Mundsoor	195
Röteln	196
Säuglingsschnupfen	197
Scharlach	198
Windeldermatitis	199
Windpocken	200
Zahnungsbeschwerden	201

Teil 2 Monographien A–Z 203–370

Anhang 371–392

Die homöopathische Hausapotheke 372

Kommission-D-Monographien 377

Literatur 393

Indikationsregister 399

Die Autoren 403

Erläuterungen und Hinweise

Einleitung

Das wachsende Interesse an Homöopathie und der sich daraus ergebende Beratungsbedarf war für uns ausschlaggebend, der Buchreihe „für die Kitteltasche“ das Themengebiet Homöopathie hinzuzufügen.

Das Buch gliedert sich in zwei Hauptteile, welche folgende Aufgaben erfüllen:

Teil I greift zahlreiche Indikationen auf, für deren Behandlung erfahrungsgemäß häufig in der Apotheke um Rat gefragt wird. Den einzelnen Mitteln sind wichtige Merkmale zur Differenzierung vorangestellt, um die Mittelwahl zu ermöglichen. Zur Benutzung siehe Seite 17 Erläuterungen zum Indikationsteil.

Teil II, der Monographieteil, gibt wichtige Informationen zu homöopathischen Arzneimitteln. Alle in Teil I erwähnten Mittel sind monographiert und alphabetisch unter ihrem gebräuchlichen, lateinischen Namen aufgeführt. Nähere Hinweise zum Aufbau der Monographien siehe Seite 19, Erläuterungen zum Monographieteil.

Natürlich sollte bei aller Kompaktheit dieses Buches der Blick für die Homöopathie als ganzheitliche Heilmethode erhalten bleiben. Für eine intensivere Beschäftigung mit der Homöopathie gibt das Literaturverzeichnis Hilfestellung.

Es ist sinnvoll neben dem Homöopathischen Arzneibuch noch mindestens eine *Materia medica* (Arzneimittellehre mit alphabetisch aufgeführten Monographien) in der Apotheke bereitzuhalten, um auch Informationen zu seltener vorkommenden Mitteln geben zu können. Empfehlenswert ist z. B. Boerike, W., „Handbuch der homöopathischen

Materia medica“, Mezger, J., „Gesichtete homöopathische Arzneimittel-
lehre“ oder von Grudzinski, T., „Der Neue Clarke“. Auch Wiesenauer, M.,
„Homöopathie für Apotheker und Ärzte“ bietet umfangreiche Informa-
tionen zu Indikationen und Arzneimitteln.

Allen, die mit diesem Buch arbeiten, wünschen wir gute Erfahrungen mit
der faszinierenden Heilweise der Homöopathie.

Die Autoren

Erläuterungen zum Indikationsteil

Dieser Teil ist in Anlehnung an das in der Homöopathie gebräuchliche Kopf zu Fuß Schema gegliedert und in 21 verschiedene Kapitel aufgeteilt (siehe Inhaltsverzeichnis). Bei den einzelnen Indikationen sind die zur Behandlung häufig verwendeten Arzneimittel angegeben. Die Beschreibungen liefern Merkmale, die bei der Auswahl des geeigneten Mittels eine Differenzierung ermöglichen.

Potenzangaben beschränken sich auf den Bereich von der Urtinktur (Ø) bis zur D 30, weil dieser erfahrungsgemäß besonders für die Selbstmedikation geeignet ist. Es steht jedoch im Ermessen und der Erfahrung der AnwenderInnen auf höhere bzw. C- oder LM-Potenzen zurückzugreifen.

Bei der Mittelwahl ist es auch hilfreich einen Blick auf die Monographien der in engerer Wahl stehenden Arzneimittel zu werfen, um ein besseres Gesamtbild des homöopathischen Mittels vor Augen zu haben.

Die Grenzen der Selbstmedikation sind bei einigen besprochenen Indikationen oder geschilderten Symptomen überschritten, hier kann die homöopathische Betreuung in der Apotheke nur begleitend erfolgen. Die Entscheidung, wann ein Arztbesuch notwendig ist, muss, wie bei jeder Beratung zur Selbstmedikation, individuell getroffen werden und bedarf der verantwortlichen Abwägung.

Der Hinweis „**Grenzen der Selbstmedikation beachten!**“ weist auf besonders kritische Indikationen hin.

Manche Mittel sind in der empfohlenen Potenz nicht als Globuli im Handel, hier kann jedoch auf die Tabletten oder Dilution zurückgegriffen werden.

Dosierungshinweise

Falls keine zusätzlichen Angaben gemacht wurden, soll folgendermaßen dosiert werden:

Ø - D 6 3-mal täglich 5 Globuli, 5 Tropfen o. 1 Tabl.

D 12 2-mal täglich 5 Globuli, 5 Tropfen o. 1 Tabl.

D 30 Einmalgabe, bei Bedarf wiederholen.

Ausnahme: Aconitum und Belladonna, die vorwiegend zu Beginn einer Erkrankung gegeben werden:

Aconitum D 30 3 Gaben mit 2-stündigem Abstand

Belladonna D 30 3 Gaben mit 12-stündigem Abstand.

Die Häufigkeit der Gaben ist nach Dauer der Mittelwirkung und Heftigkeit der Beschwerden zu variieren. Während einer noch anhaltenden Besserung sollten keine weiteren Gaben eingenommen werden, sondern erst bei Nachlassen der Wirkung. Besonders höhere Potenzen dürfen nicht zu häufig verabreicht werden.

Einnahmehinweise

Die homöopathischen Arzneimittel lässt man ca. eine halbe Stunde vor oder nach der Mahlzeit im Mund zergehen. Während der Behandlung sind ätherische Öle, Menthol, Campher, wie auch Kaffee weitestgehend zu meiden.

Kommt es nach Einnahme des ersten Arzneimittels zu einer veränderten Symptomatik, ist unter Umständen ein entsprechendes Folgemittel zu wählen. Wird mit dem ersten oder evtl. auch zweiten ausgewählten Mittel kein Erfolg erzielt, sollte eine Weiterbehandlung durch erfahrene homöopathische Praktiker angestrebt werden.

Erläuterungen zum Monographieteil

Die Informationen zu den verschiedenen Arzneimitteln sind in folgende Absätze gegliedert:

- AS Ausgangsstoffe.** Die Ausgangsstoffe zur Arzneimittelherstellung werden hier aufgeführt, nähere Angaben zur genauen Gewinnung und Behandlung der Grundstoffe sind dem Homöopathischen Arzneibuch zu entnehmen. Häufig existieren verschiedene Bezeichnungen für die Substanzen. Falls der in der Homöopathie gängige Name vom Titel der Kommission-D-Monographie abweicht, wurde hier auch noch der neue lateinische Name aufgeführt. Besteht **Verschreibungspflicht**, ist dies **farbig** abgedruckt. Solche Arzneimittel sind als Dilutionen und Tabletten bis einschl. D3 verschreibungspflichtig, als Globuli bis einschl. D 1.
- BI Bewährte Indikationen.** Bei diesen Erkrankungen wird das entsprechende Mittel häufig in Betracht gezogen, wenn das Gesamtbild der Symptome dem Arzneimittelbild ähnlich ist. Wurde das Mittel in Teil I des Buches bei einer Indikation besprochen, ist diese **farbig** hervorgehoben.
- CH Charakteristika.** Sie geben einen Einblick in die spezifischen Eigenschaften des Arzneimittels. Nach Samuel Hahnemanns Grundsatz „Ähnliches mit Ähnlichem zu heilen“, sollte das Wesen des Arzneimittels dem Wesen des Patienten entsprechen. So umschreiben die Charakteristika, wie vielgestaltig Kranksein sich äußern kann und helfen bei der individuellen Arzneimittelauswahl.
- MO Modalitäten.** Beschrieben sind Faktoren, die das Befinden des Patienten positiv oder negativ beeinflussen. Der nach oben gerichtete Pfeil (↑) weist auf verbessernde, der nach unten gerichtete Pfeil (↓) auf verschlechternde Bedingungen hin. Die Modalitäten geben oft wichtige Hinweise zur Arzneimittelwahl.
- M Monographien.** Hier sind die Nummern der Herstellungsvorschriften des Homöopathischen Arzneibuchs aufgeführt, welche bei der Herstellung zur Anwendung kommen (HAB 2008). Außerdem wird erwähnt, ob eine positive Bewertung durch die Kommission D

des ehemaligen Bundesgesundheitsamtes bzw. des heutigen Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte vorliegt (Komm.D+).

Im Anhang befindet sich eine Tabelle mit der Nummer und dem Veröffentlichungsdatum des Bundesanzeigers, in dem die betreffende Monographie abgedruckt wurde.

Teil 1

Indikationen

1

1 Gemüt

Ärger/Zorn

Übergeschäftig; schlecht gelaunt, zornig; will in Ruhe gelassen werden; erträgt keinen Widerspruch

→ **Bryonia D 12**

Große Reizbarkeit und Ungeduld; schnippisch; heftige Zornausbrüche; nervöses Temperament; Erbrechen, Krämpfe oder Durchfall nach Ärger; sehr empfindlich gegen Schmerz; oft bei Kindern: schlägt um sich, wirft sich auf den Boden; besser durch Getragenwerden

→ **Chamomilla D 30**

Kann Ungerechtigkeiten nicht ertragen; Wut über Kleinigkeiten; reizbar; ungeduldig; aufbrausend; Koliken, besser durch Zusammenkrümmen; neuralgische Beschwerden nach Ärger

→ **Colocythis D 12**

Streitet wegen Kleinigkeiten; uneinsichtig; Zanksucht bis zu Tätlichkeiten; hitziges Temperament, nervös und gereizt in Stresssituationen; Erbrechen, Magenschmerzen oder Herzschmerzen nach Ärger; große Erkältlichkeit bei frostigen Personen

→ **Nux vomica D 12**

Ärgert sich über alles, auch was ihn nicht betrifft; lang angestauter Ärger führt aus kleinstem Anlass zu Wutausbrüchen; sehr empfindlich; Angst, die Selbstbeherrschung zu verlieren; Beschwerden infolge Demütigung durch Vorgesetzte

→ **Staphisagria D 30**

Geistige Erschöpfung

Durch extreme geistige Überanstrengung, z. B. bei Studenten mit Kopfschmerzen; die leichteste Arbeit erscheint als schwere Aufgabe; melancholisch, zaghaf, weinerlich; „Nervenbündel“

→ **Kalium phosphoricum D 12**

Schlechtes Gedächtnis; Begreifen schwierig; findet beim Sprechen nicht die richtigen Worte; Mangel an Ideen; ausgelaugt; apathisch; oft Folge von Kummer und Sorgen; tags schläfrig und nachts schlaflos

→ **Acidum phosphoricum D 12**

Schnell erschöpft beim Schreiben oder Lesen; Abneigung zu sprechen und zu lernen; Stumpsinn und Gleichgültigkeit; geistige Anstrengung verschlechtert die Beschwerden; auch für die Folgen von geistiger Überanstrengung

→ **Acidum picricum D 12**

Gedächtnisschwäche; Zerstreuung; Blackout aus Angst vor Misserfolg; gewissenhaft; Überempfindlichkeit aller Sinne; Mangel an Selbstvertrauen

→ **Silicea D 6**

Geistige Erschöpfung mit Müdigkeit, Trägheit, Schwäche und Benommenheit; Alkohol bessert

→ **Gelsemium D 12**

Heimweh

Drückt den Kummer in sich hinein; veränderliche Stimmung mit viel Seufzen; kann auch reizbar und schroff sein

→ **Ignatia D 30**

Folgen von Enttäuschungen und Beleidigungen; nervös und erschöpft; zieht sich zurück und schweigt

→ **Acidum phosphoricum D 12**

Emotional sehr empfindlich; schnell beleidigt; bezieht negative Bemerkungen sofort auf sich; widerstrebendes Verhalten mit Heulen; unsicher; will allein sein

→ **Capsicum D 30**

Heimweh bei anhänglichen und unbeholfenen Kindern; kraftlos bei geringer Anstrengung; gedrückter Gemütszustand; abends schwieriges Einschlafen

→ **Calcium carbonicum D 30**

Kummer

Beschwerden durch kurz zurückliegende Kränkung mit stillem Kummer; fühlt sich unverstanden; Stimmung veränderlich; viel Seufzen und Schluchzen

→ **Ignatia D 30**

Beschwerden durch lange zurückliegende Kränkungen; verletzlich auf der emotionalen Ebene; sensibel und verschlossen; meist sehr ernst; Trost verschlimmert alles

→ **Natrium chloratum D 30**

Lang andauernder Kummer; Folgen von Kränkungen und Beleidigungen mit unterdrückten Gefühlen; wehrt sich nicht; schluckt Empörung, kann aber auch „explodieren“

→ **Staphisagria D 12**

Bei beruflichen und familiären Sorgen; nervöse Überempfindlichkeit; innere Hast und Unruhe mit Zittern; will alleine sein; Musik ruft Weinen hervor; schläft vor dem Fernseher ein; nachts jedoch schlaflos infolge unangenehmer Gedanken

→ **Ambra D 6**

Panik

Überempfindlichkeit des Nervensystems; Heftigkeit der Symptome, die plötzlich mit großer Stärke auftreten; extreme Rastlosigkeit; große Schreckhaftigkeit; Ohnmachtsneigung; Panikzustände mit plötzlichem Herzklopfen, Luftmangel, rotem Gesicht, Schweißausbruch, Zittern, Schwindel und Angst vor dem Tod; Furcht nachts, vor Menschenmengen, engen Räumen etc.

→ **Aconitum D 30**

Angst, Unruhe, Erschöpfung; fühlt sich schwach und entkräftet; fröstelt; Dyspnoe mit Angst; Diarrhoe; Furcht vor dem Alleinsein, vor Einbrechern; große Angst um die Gesundheit; panische Angstattacken; Neigung zur Perfektion, überanstrengt sich deshalb oft; besser durch Wärme; schlimmer in Kälte, nachts, nach Mitternacht (gegen 2 Uhr), beim Alleinsein

→ **Arsenicum album D 12**

Angstvolles Wesen; Angst vor Terminen, Verabredungen, Vorstellungsgesprächen, Prüfungen; Reise-, Höhen-, Flug-, Platzangst; hysterische, nervöse Person; immer in Eile; zittrig; Durchfall durch Erwartungsangst; nervöse Magenbeschwerden; starkes Verlangen nach Süßem; schmerzhaftes Splittergefühl; Verschlimmerung in Wärme

→ **Argentum nitricum D 12**

Prüfungsangst/Lampenfieber

Erwartungsspannung mit ängstlicher Unruhe und Herzklopfen, besser nach Beginn der Prüfung; hastig und in Eile; nervöser Durchfall mit Blähungen

→ **Argentum nitricum D 12**

Schwächegefühl mit großer Angst; Herzklopfen und Zittern; geistige Benommenheit; Nackenschmerzen; Durchfall; auch für die Folgen zurückliegender Aufregungen

→ **Gelsemium D 12**

Herzklopfen kurz vor und während der Prüfung; Kopf wie leer; Konzentration unmöglich; „Brett vor dem Kopf“, obwohl gut vorbereitet

→ **Strophanthus D 4**

**5 Globuli kurz vor der Prüfung,
bei Bedarf nach 15 min wiederholen**

Ruhelosigkeit/Unruhe

Starke körperliche und geistige Unruhe, Bewegungsdrang; Ängste bis zur Todesangst, Angstattacken; oft bei hohem Fieber mit großem Durst und ängstlicher, nicht zu beruhigender Ungeduld

→ **Aconitum D 30**

Innere Unruhe verlangt ständige Bewegung; Bewegung verbessert alle Beschwerden, kann nicht im Bett bleiben; nächtliche Ängstlichkeit

→ **Rhus toxicodendron D 6**

Unruhe mit äußerster Erschöpfung und Schwäche; ohne Besserung von Stelle zu Stelle getrieben; ängstliche, blasse, leicht fröstelnde Menschen; sehr ordnungsliebend; brennende Schmerzen; Verschlimmerung nachts, um 2 Uhr

→ **Arsenicum album D 30**

Nervöse Unruhe mit Reizbarkeit, Überdrehtheit; schlaflos nach (freudiger) Aufregung, findet keine Ruhe; Herzklopfen; nach zuviel Kaffee

→ **Coffea D 6**

Gereiztheit mit Unruhe; alles und jeder nervt; Kleinigkeiten bringen auf die Palme, nichts ist recht; häufig bei Kleinkindern

→ **Chamomilla D 6**

Schreck/Schock

Lebensbedrohliche, schockierende Ereignisse; Beschwerden treten plötzlich, mit großer Intensität auf; Todesangst; physische und psychische Ruhelosigkeit; Sinne überempfindlich; Herzklopfen, Atemnot, Zittern, Schwindel; Ohnmachtsneigung; heftiger Durst auf Kaltes; Schwitzen besert

→ Aconitum D 30

Physische und psychische Traumata jeder Art; Blutungsneigung; Zerschlagenheit; Empfindlichkeit des Körpers; Überanstrengung; Ermüdung; ängstlich, unruhig, erregt; mürrisch, schweigsam, verstimmt; Furcht vor Berührung, Annäherung; lehnt Hilfe ab, will allein sein; empfindet alles zu hart

→ Arnica D 4

Empfindsame Menschen, sensibel, hysterisch; reizbar; schnelle Stimmungswechsel; Lach- oder Weinkrämpfe infolge psychischer Erregung; Seufzen; stilles Grübeln; Kloßgefühl im Hals; Gesichtsschweiß

→ Ignatia D 30

Äußerst schreckhaft; Furcht bleibt zurück; sonst schmerzende Teile schmerzlos; heftiger, heißer Schweiß; rotes Gesicht; Pupillen verengt; Augen unbeweglich, starr; Halluzinationen; Bewusstseinsverlust; schläfrig, gleichgültig; mutig, heiter

→ Opium D 30

 **Cave: Grenzen der Selbstmedikation beachten!**

Dosierung und Einnahmehinweise → Seite 18
Erläuterungen zum Indikationsteil

Trauer nach Todesfall

Tieftraurig, nervös und wortkarg; kann Gefühle schwer kontrollieren; fühlt sich unverstanden

→ **Ignatia D 30**

Kann auch nach längerer Zeit nicht vergessen; kann nicht weinen, obwohl traurig; Trost wird zurückgewiesen

→ **Natrium chloratum D 30**

Trauer mit Gleichgültigkeit und Apathie; will allein sein

→ **Acidum phosphoricum D 12**

Trauer mit viel Reizbarkeit und Zorn

→ **Nux vomica D 12**

Tiefer Kummer mit viel Weinen; schüchtern und trostbedürftig

→ **Pulsatilla D 12**

Schockzustand nach Todesfall; will allein sein; behauptet, ihm/ihr gehe es gut

→ **Arnica D 30**