

# Checkliste Homöopathie



---

# Checkliste Homöopathie

---

Die **3 wichtigsten homöopathischen Mittel für Sportler** sind

## ☀ **Arnica**

bei allen Verletzungen durch Sturz, Stoß oder Schlag

## ☀ **Rhus toxicodendron**

bei allen Überlastungsbeschwerden

## ☀ **Ledum**

bei Insektenstichen

Wenn Du diese drei Mittel als Notfallmittel dabei hast, bist Du schon für vieles gut gerüstet.

Eine kleine homöopathische **Haus- und Sportlerapotheke** enthält zusätzlich weitere Mittel.

Die Tabelle zeigt Dir, welche homöopathischen Mittel am besten häufig vorkommende Beschwerden abdecken. Diese Auswahl kannst Du jederzeit um speziell für Dich passende Mittel ergänzen.

Homöopathische Mittel	Anwendung	Arzneimittelbild	Modalitäten + besser / - schlechter
<b>Aconitum</b>	Schock durch Schreck, Ohnmacht durch Schreck, Ohnmacht durch starke Schmerzen, plötzliche Grippe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alle Beschwerden treten <b>plötzlich</b> auf</li> <li>- alle Symptome sind sehr <b>heftig</b></li> <li>- <b>Folgen von Angst, Ärger, Aufregung oder Schreck</b></li> <li>- der Schreck steht ihm im Gesicht geschrieben</li> <li>- große <b>Furcht, Angst, Unruhe, Rastlosigkeit, Ärgerlichkeit</b></li> <li>- großer Durst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ im Freien</li> <li>- im warmen Raum</li> <li>- kalte trockene Winde</li> <li>- nachts</li> <li>- abends</li> <li>- leichte Berührung</li> <li>- Liegen auf der betroffenen Seite</li> </ul>
<b>Apis</b>	Insektenstiche, Nesselausschlag (allergische Reaktion), Sonnenstich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>brennende Schmerzen</b></li> <li>- <b>Ruhelosigkeit</b></li> <li>- Abneigung gegen Wasser und Getränke</li> <li>- <b>Durstlosigkeit</b> trotz Hitze</li> <li>- <b>Hitzegefühl</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ durch Kälte</li> <li>+ kalte Luft</li> <li>+ nasskalte Umschläge oder Kaltbäder</li> <li>- Hitze</li> <li>- in geheizten, geschlossenen Räumen</li> <li>- Berührung</li> <li>- Druck</li> <li>- Beengung</li> </ul>
<b>Arnica</b>	Verletzungen, Schock durch Verletzung, Knochenbruch, Verstauchung, Gehirnerschütterung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Folgen von Verletzungen durch Sturz, Schlag oder Stoß</b></li> <li>- fühlt sich <b>zerschlagen, gequetscht, wund und lahm</b></li> <li>- <b>Überempfindlichkeit des ganzen Körpers</b></li> <li>- alles scheint zu hart, worauf er liegt</li> <li>- <b>will alleine gelassen werden</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Liegen</li> <li>+ Tieflagern des Kopfes</li> <li>- jede Berührung</li> <li>- Bewegung</li> <li>- Ruhe</li> <li>- feuchte Kälte</li> </ul>

Homöopathische Mittel	Anwendung	Arzneimittelbild	Modalitäten + besser / - schlechter
<b>Belladonna</b>	Hitzschlag, Sonnenstich, Fieber, plötzliche Erkältung durch Zugluft	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>plötzliche Symptome</b></li> <li>- <b>rotes Gesicht</b></li> <li>- <b>heißer Kopf</b></li> <li>- <b>kalte Hände und Füße</b></li> <li>- Hitze</li> <li>- stark pochende Kopfschmerzen</li> <li>- heftig pulsierende Halsschlagader</li> <li>- kein Durst</li> <li>- <b>Unruhe</b></li> <li>- Fieberphantasien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ruhe</li> <li>+ warmes Zimmer</li> <li>- Berührung</li> <li>- Sonne</li> <li>- Geräusche</li> <li>- Luftzug</li> <li>- beim Hinlegen</li> </ul>
<b>Bryonia</b>	Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen, Verstauchungen, Zerrungen, Erkältungsneigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- eher <b>langsame Entwicklung der Beschwerden</b></li> <li>- jede Bewegung schmerzt</li> <li>- <b>Reizbarkeit</b></li> <li>- „will nach Hause“, auch wenn er zuhause ist</li> <li>- trockene Schleimhäute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Ruhe</li> <li>+ kalte Getränke</li> <li>+ Kühle</li> <li>+ Druck</li> <li>+ Liegen auf der schmerzhaften Seite</li> <li>- Wärme</li> <li>- jede Bewegung</li> <li>- Berührung</li> </ul>
<b>Calendula</b>	Wunden, Muskelriss, Bänderriss	<ul style="list-style-type: none"> <li>- unverhältnismäßig starke Schmerzen bei Verletzungen</li> <li>- zur <b>Reinigung von Wunden (o)</b></li> <li>- zur Blutstillung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Wärme</li> <li>+ still liegen</li> <li>- Kälte</li> <li>- Stehen</li> <li>- Sitzen</li> </ul>
<b>Carbo vegetabilis</b>	Hitzekollaps, Erschöpfung, Vergiftung durch schlechte Lebensmittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Kollapszustand</b></li> <li>- blasse, kalte Haut mit viel Schweiß</li> <li>- <b>erholt sich lange nicht von einer Krankheit</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Luft zufächeln</li> <li>- warmes, feuchtes Wetter</li> <li>- enge Kleidung</li> <li>- Kaffee</li> <li>- Kälte</li> </ul>

Homöopathische Mittel	Anwendung	Arzneimittelbild	Modalitäten + besser / - schlechter
<b>Gelsemium</b>	Versagensangst, bei starker Aufregung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>apathisch</b></li> <li>- schwach</li> <li>- innerlich verkrampft</li> <li>- <b>will nicht angesprochen werden</b></li> <li>- häufiges Wasserlassen</li> <li>- Ermüdungsgefühl</li> <li>- Lähmungsgefühl</li> <li>- Muskelschwäche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ frische Luft</li> <li>+ Bewegung</li> <li>+ Kaffee</li> <li>+ Wasserlassen</li> <li>- Aufregung</li> <li>- Hitze</li> <li>- Rauchen</li> <li>- daran Denken</li> </ul>
<b>Hypericum</b>	Nervenverletzungen, Rückgradverletzung, eingequetschter Finger, Prellung des Steißbeins; alle Verletzungen, wenn Nerven stark betroffen sind	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „<b>Nervenmittel</b>“</li> <li>- den Nerv entlang ziehende Schmerzen</li> <li>- Kribbeln</li> <li>- Taubheitsgefühl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ ruhig liegen</li> <li>+ warme Getränke</li> <li>- Berührung</li> <li>- Kälte</li> </ul>
<b>Ledum</b>	Insektenstiche und Tierbisse; Stichwunden, bei Verletzungen nach Arnica, Augenverletzungen mit starkem Bluterguss	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Folgen von Insektenstichen und Tierbissen (Infektionen)</b></li> <li>- Schmerzen dumpf, stechend, reißend, schneidend, nach außen drückend</li> <li>- innerliches Brennen aber an der betroffenen Stelle normal temperiert</li> <li>- Schwellung, heiß und gespannt</li> <li>- Bluterguss in allen Farben schillernd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Kälte</li> <li>+ eiskaltes Wasser</li> <li>+ kalte Umschläge</li> <li>- Wärme</li> <li>- Bettwärme</li> <li>- nachts</li> </ul>

Homöopathische Mittel	Anwendung	Arzneimittelbild	Modalitäten + besser / - schlechter
<b>Nux vomica</b>	Vergiftungen, Folgen von Übernächtigung oder langem Feiern, Missbrauch von Medikamenten,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Folgen von zu viel durcheinander Essen</li> <li>- Folgen von <b>zu viel Kaffee-, Alkohol-, Nikotingenuss</b></li> <li>- <b>Folgen von Schlafmangel</b></li> <li>- Empfindlichkeit gegen Geräusche, Gerüche und Helligkeit</li> <li>- Reizbarkeit</li> <li>- starkes Frieren</li> <li>- Schüttelfrost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Wärme</li> <li>+ Ruhe</li> <li>+ Hinlegen</li> <li>+ nach kurzem Schlaf</li> <li>+ warme Getränke</li> <li>- morgens</li> <li>- Kälte</li> <li>- Berührung</li> <li>- nach dem Essen</li> </ul>
<b>Rhus toxicodendron</b>	Verrenkung, Zerrung, Verstauchung, Bänderriss, Sehnenverletzungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Folgen von Überlastungen und Überanstrengung</b></li> <li>- Schmerzen, als ob etwas auseinander gerissen wird</li> <li>- reißende Schmerzen in Sehnen und Bändern</li> <li>- Beschwerden in Ruhe</li> <li>- Ruhelosigkeit und dauernder Bewegungsdrang</li> <li>- Anlaufschmerz</li> <li>- Steifheit in den Gelenken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ fortgesetzte Bewegung</li> <li>+ Wärme</li> <li>+ Druck</li> <li>+ Strecken der Extremitäten</li> <li>- zu Beginn einer Bewegung</li> <li>- in Ruhe</li> <li>- nachts</li> <li>- Kälte</li> </ul>