

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

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

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

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