

Kleine homöopathische Hausapotheke für die Grippezeit

In der kalten Jahreszeit häufen sich die grippalen Infekte – wer vorsorgen möchte, besorgt sich schon jetzt sechs wichtige homöopathische Fieberarzneien.

Die folgenden homöopathischen Arzneien erlauben Ihnen, gleich bei Beginn der Erkältung richtig zu reagieren. Besorgen Sie die angeführten Mittel in den Potenzen C12 oder D12 (im Krankheitsfall 2x pro Tag einzunehmen) oder C30 / D30 (1x/Tag) am besten als Globuli (Zuckerkügelchen). Sie erhalten diese Arzneien rezeptfrei in der Apotheke, sie sind mehrere Jahre haltbar. Eine Gabe besteht aus jeweils 5 Kügelchen.

Vor der Selbstbehandlung: Beobachten, zuhören, abschätzen

Die Homöopathie ist eine individuelle Methode. Sie achtet bei akuten und chronischen Beschwerden auf die genaue Schilderung des Patienten. Was tut weh? Wie ist die Schmerzempfindung? Was bessert, verschlechtert die Beschwerden? Wie sind sie entstanden? Ist die Stimmung im Infekt anders als sonst?

Sollte nach der Selbstbehandlung keine Besserung eintreten oder sollten sich die Beschwerden verändern, wenden Sie sich bitte an einen homöopathischen Arzt/Ärztin.

Plötzlicher Beginn, blasses Gesicht, kalte Füße: ACONIT (blauer Eisenhut, Sturmhut)

Aconit ist eine Arznei für den plötzlichen Beginn einer fieberhaften Erkrankung. Gestern waren Sie noch ganz gesund – heute sind Sie krank. Sie haben sich durch kalten Wind oder kaltes Wetter erkältet. Die Erkrankung beginnt mit Gliederschmerzen, stechenden Kopfschmerzen und einer verstopften Nase. Der Kopf wird heiß und schwer, Hände und Füße sind eiskalt. Das Gesicht ist blass, auch wenn sich schon Fieber einstellt, der Patient schwitzt nur wenig. Steigt das Fieber, kann Herzklopfen oder eine ängstliche Ruhelosigkeit dazukommen. Nehmen Sie Aconit rechtzeitig ein und passt die Arznei, so kann es sein, dass die Symptome schnell verschwinden und Sie sich in wenigen Stunden wieder gesund fühlen.

Rot, heiß, verschwitzt: BELLADONNA (Tollkirsche)



Bekommen Sie aber – trotz Aconit – auch plötzlich - einen roten, heißen Kopf und beginnen deutlich zu schwitzen, dann sollten Sie an Belladonna, die Tollkirsche denken. Alles an Belladonna ist rot, heiß und brennt wie Feuer – rotes Gesicht mit heftigen, pochenden Kopfschmerzen, schlechter bei Erschütterung und Bewegung. Heftige Halsschmerzen machen selbst Speichelschlucken ist schwierig. Dazu kommt eine Schwellung der Mandeln, öfters der rechten. Sie werden sehr durstig im Fieber, das Fieber steigt sehr hoch, meist rund um Mitternacht. Sie trinken gern kaltes (!) Wasser, schwitzen und dampfen richtig dabei. Möchten Sie sich abdecken, frösteln Sie.

Gliederschmerzen, Unruhe, Geruchsempfindlichkeit: EUPATORIUM (Wasserhanf)

Auch Eupatorium ist eine Arznei für den plötzlichen Beginn einer Erkrankung. Bei Eupatorium bemerken Sie schreckliche Gliederschmerzen, gepaart mit einer inneren Unruhe – ein entsetzlicher Zustand: über einen inneren Impuls zappeln die Beine – zugleich aber verschlechtern sich die Gliederschmerzen. Alles ist wund: Sie haben Kopfschmerzen mit einem wunden Gefühl im Kopf und auch der Husten ruft ein wundes Gefühl in der Brust hervor. Dazu kommen Übelkeit, Magenschmerzen und Geruchsempfindlichkeit auf Speisen, sogar das Denken an Essen ist unangenehm.

Schnupfen mit Nasenbluten: FERRUM PHOSPHORICUM (phosphorsaures Eisen)

Ferrum phosphoricum ist angezeigt bei unspezifischen Beschwerden, wenn Aconit nicht passt: Schnupfen mit Nasenbluten, wenn man schnäuzt und gleich drauf blutet die Nase. Ohrenscherzen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen – immer in Wellen verlaufend. Kindern, die die Arznei brauchen, sieht man das Fieber nicht an, sie springen munter herum. Weitere Symptome: Wenig Schweiß im Fieber, rote Wangen.

Schlechte Laune, trockener Husten: BRYONIA (Zaunrübe)

Brauchen Sie Bryonia für Ihren Infekt, dann fühlen Sie sich in der Früh schon krank. Alles ist trocken – Haut, Schleimhäute, besonders im Hals, trockener Husten mit stechenden Schmerzen in der Brust. Stechende Kopfschmerzen. Sie sind sehr durstig und trinken – wie bei Belladonna – viel kaltes Wasser in großen Schlucken. Rotes Gesicht im Fieber. Heftige Gliederschmerzen, alles tut weh – jede kleinste Bewegung schmerzt. Bald macht sich schlechte Laune bemerkbar.

Bei Kopfgrippe: GELSEMIUM (gelber Jasmin)



Gelsemium, der gelbe Jasmin. Gelsemium wird in erster Linie bei einem Infekt eingesetzt, bei dem vorwiegend der Kopf betroffen ist. Der Kopf ist schwer, Sie spüren das Fieber nur im Kopf, so als ob ein Band den Kopf zusammenhalten würde. Die Kopfhaut, die Haare tun weh. Die Kopfschmerzen beginnen im Hinterkopf, Sie haben das Gefühl, der Kopf ist riesengroß. Das Gesicht ist rot, fühlt sich heiß an, Hände und Füße sind kalt, die Zunge erscheint gelb. Dazu kommt Schüttelfrost vor dem Fieber, Kälteschauer laufen über den Rücken, die Zähne klappern. Das Fieber macht Sie benommen.

Mit diesen wenigen Arzneien sollten Sie den meisten grippalen Infekten in diesem Winter begegnen können. Achten Sie aber immer genau auf die Art der Beschwerden, denn Infekt ist nicht gleich Infekt. Eine Arznei wird nur dann helfen, wenn sie ganz genau passt. Wenn Sie sich nicht sicher sind, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Sobald Sie sich wieder gesund fühlen, hören Sie mit der Einnahme der Arznei auf.