



Homöopathie & Erkältung

von Regina Flieder



Ich freue mich sehr, dass Sie diesen Freebie in Ihren Händen halten und dadurch für den Winter gut gewappnet sind!!

In den nächsten Seiten finden Sie folgende „Erkältungs-Symptome“, die Sie mit insgesamt 21 verschiedenen homöopathischen Mitteln behandeln können.

Ich habe für Sie die gängigsten Erkrankungen zusammengestellt:

Grippaler Infekt

Halsschmerzen

Heiserkeit

Husten

Kopfschmerzen

Nebenhöhlenentzündung

Ohrenschmerzen

Schnupfen

Zu jeder Krankheit habe ich mindestens vier homöopathische Mittel aufgezählt. Hinzu konnte ich die sogenannten „**Komplexmittel**“ aufzählen.

Was sind Komplexmittel?

Bei den Komplexmitteln werden mehrere auf einander abgestimmte Mittel zusammengemischt.

Was bedeuten die Ziffern bei den homöopathischen Mitteln z.B. D6 / C200?

Diese Ziffern sind sogenannte Potenzen, die unterschiedlich auf den Körper einwirken.

In der Homöopathie werden die Wirkstoffe verdünnt, mal weniger wie z.B. D6, mal mehr wie z.B. C200.

Je weniger die Potenzierung ist, desto besser ist es geeignet, wenn die Krankheit akut ist. Denn dann wirkt die Potenz D6/D12 direkt auf den Körper.

Je grösser die Potenzierung ist, also C200 dann wirkt es eher als Information auf den Körper und kann bei chronischen oder sehr lange her entwickelten Krankheiten/ Traumata sehr gut angewendet werden.

Welche Potenzen werden in den oben aufgezählten Krankheiten genommen?

In diesem Fall „Erkältungs-Krankheiten“ greifen Sie am besten zu den Potenzen, wie z.B. D6 und D12.

Wie sollte die Dosierung sein?

3x 5 Globuli pro Tag

Im Akutfall jede Stunde 2-3 Globuli

Welche Dosierung wird für Kinder genommen?

Für die Kids können Sie etwas weniger Globuli nehmen.

3x3 Globuli pro Tag

Im Akutfall jede Stunde 2x Globuli

Bei meinen Kindern achte ich da nicht so genau drauf..



GRIPPALER INFEKT

Grippale Infekte sind im Gegensatz zu einer echten Virusgrippe harmlose Virusinfektionen im Rahmen einer Erkältung. Beide Formen sprechen jedoch gut auf eine homöopathische Behandlung an.

Aconitum

- ✓ plötzlich einsetzendes hohes Fieber
- ✓ heiße, trockene Haut
- ✓ Unruhe und Ängstlichkeit
- ✓ großer Durst
- ✓ Halsschmerzen

Nehmen Sie Aconitum als Anfangsmittel, wenn ein grippaler Infekt mit Fieber beginnt und sich noch keine weiteren Beschwerden wie Husten oder Schnupfen zeigen. Machen sich nach der Einnahme von Aconitum weitere Symptome bemerkbar, benötigen Sie meistens ein Folgemittel.

Belladonna

- ✓ plötzlich einsetzendes hohes Fieber
- ✓ rotes, heißes Gesicht
- ✓ erweiterte Pupillen
- ✓ trockener Mund und rauher Hals

Wenn Sie trotz des Fiebers keinen Durst haben und die Hitze förmlich abstrahlen, ist Belladonna das richtige Erstmittel.

Bryonia

- ✓ langsam ansteigendes Fieber
- ✓ heftige Kopfschmerzen
- ✓ trockene Schleimhäute
- ✓ großer Durst

Häufig stellt sich am späten Abend hohes Fieber ein, das in der Nacht zu säuerlich riechenden Schweißausbrüchen führt.

Eupatorium perfoliatum

- ✓ Schüttelfrost vor dem Fieber
- ✓ starke Schmerzen in Knochen und Muskeln
- ✓ klopfende Kopfschmerzen
- ✓ eventuell roher, schmerzhafter Husten

Eupatorium ist eines der klassischen Mittel gegen eine Virusgrippe, bei der keine Beschwerden wie Niesen, Halsschmerzen oder Schnupfen bestehen.



Gelsemium

- ✓ nur leichtes bis mäßiges Fieber
- ✓ langsame Entwicklung des Infekts
- ✓ Frostschauer, die den Rücken hinunterlaufen
- ✓ wunder Rachen
- ✓ laufende Nase

Ein typisches Zeichen für Infekte, die Gelsemium benötigen, ist zittrige Schwäche. Die Beine scheinen nachzugeben, und die Patienten fühlen sich schläfrig.

Natrium muriaticum

- ✓ Erkältung mit ständigem Niesen
- ✓ tropfende Nase
- ✓ Fieberbläschen an der Lippe

Paradoxerweise frösteln die Kranken, fühlen sich jedoch in der Wärme schlechter.

Rhus toxicodendron

- ✓ starke Gliederschmerzen
- ✓ Nässe und Kälte als Auslöser
- ✓ Fieber mit Schüttelfrost

Bei Rhus- toxicodendron-Infekten ist der Kopf heiss, die Hände und Füße sind jedoch kalt.

Bewährte Komplexmittel:

Eupatorium Pentarkan @

Nisyleng

Gripp-Heel®

toxi-loges

HALSSCHMERZEN

Meistens sind Halsschmerzen typische Erkältungsbeschwerden. Allerdings können Sie auch die Folge einer Mandelentzündung sein. In beiden Fällen können Sie die Schmerzen mit dem gut gewählten homöopathischen Mittel in den Griff bekommen.

Apis

- ✓ brennende, stechende Schmerzen
- ✓ hellroter Rachen
- ✓ glasig-geschwollene Halsschleimhaut
- ✓ starke Schluckbeschwerden

Apis kann Ihnen nicht nur bei erkältungsbedingten Halsschmerzen helfen, sondern auch bei einer Reizung der Halsschleimhaut durch eine Allergie.

Belladonna

- ✓ plötzliche, heftige Halsschmerzen
- ✓ himbeerrote Zunge
- ✓ ständiges Bedürfnis zu schlucken

Belladonna-Halsschmerzen treten meistens durch die Einwirkung von Nässe, Kälte oder Zugluft auf.

Hepar sulfuris

- ✓ splitterartige Halsschmerzen
- ✓ große Schmerzen beim Schlucken
- ✓ bei eitriger Mandelentzündung

Hepar-sulfuris-Halsschmerzen fühlen sich an, als ob eine Gräte im Hals stecken geblieben wäre. Häufig sind auch die Halsdrüsen geschwollen.

Mercurius

- ✓ übler Mundgeruch
- ✓ dunkelroter Rachen
- ✓ starker Speichelfluss
- ✓ Schmerzen beim Schlucken

Mercurius ist eines der besten Mittel gegen Halsschmerzen, deren Ursache eine eitrige Mandelentzündung ist.

Bewährte Komplexmittel:

Belladonna Homaccord®

Meditonsin

Tonsiotren®H



HEISERKEIT

Überlegen Sie genau, was Ihre Heiserkeit verursacht haben könnte. Da sich die Beschwerden bei den Mitteln sehr ähneln, ist die Ursache der Schlüssel zur Mittelfindung.

Argentum nitricum

- ✓ schwache, brüchige Stimme
- ✓ Kitzeln im Kehlkopf
- ✓ Folge von Überanstrengung der Stimmbänder

Das Mittel hilft Ihnen zuverlässig, wenn Sie beim lauten Singen oder Schreien Ihre Stimme zu sehr belastet haben.

Drosera

- ✓ raue, tonlose Stimme
- ✓ trockener Rachen
- ✓ Kitzeln im Kehlkopf wie von einer Feder
- ✓ bellender Husten

Drosera ist ein erprobtes Mittel gegen Kehlkopfentzündungen, bei denen die Stimme brüchig wird.

Phosphorus

- ✓ trockener, rauer Hals
- ✓ Schmerzen beim Sprechen
- ✓ kitzelnder Reizhusten

Wenn Sie bei einer Kehlkopfentzündung keinen einzigen Ton mehr herausbringen, ist Phosphorus einen Versuch wert.

Bewährte Komplexmittel:

Phosphor Homaccord®



HUSTEN

Chronischer Husten kann ein Warnzeichen für eine ernsthafte Erkrankung sein und bedarf einer ärztlichen Abklärung. Akuten Husten im Rahmen einer Erkältung, Allergie oder Bronchitis können Sie jedoch zunächst selbst homöopathisch behandeln.

Aconitum

- ✓ plötzlich beginnender, trockener Reizhusten
- ✓ hohl klingender Husten
- ✓ oft begleitet von Fieberanstieg

Aconitum hat sich bewährt bei akutem Husten durch eine Erkältung oder einen grippalen Infekt. Die Hustenanfälle beginnen oft nachts nach 24 Uhr.

Bryonia

- ✓ trockener, schmerzhafter Husten
- ✓ Husten löst berstende Kopfschmerzen aus
- ✓ stechende Brustschmerzen beim Husten

Tiefes Atmen und/oder Sprechen verschlimmern die stechenden Schmerzen. Die Betroffenen neigen dazu, sich beim Husten den Brustkorb festzuhalten.

Cuprum

- ✓ krampfartige Hustenanfälle
- ✓ Gefühl der Zusammenschnürung im Brustkorb
- ✓ Atemnot

Cuprum lindert erstickende Hustenanfälle bei Asthma und Keuchhusten.

Drosera

- ✓ hohler, bellender Husten
- ✓ ausgelöst durch ein Kitzeln im Hals wie von einer Feder
- ✓ kann zu Würgen und Erbrechen führen

Drosera ist das wichtigste Keuchhustenmittel für Kinder. Das Mittel hilft Ihnen aber auch bei allergischem Asthma und Bronchitis.

Bewährte Komplexmittel:

Husteel®

Tussistin®S

Bonapect® Hustentropfen N

Bronchi-select®

Tussisana®



KOPFSCHMERZEN

Immer wiederkehrende Kopfschmerzen sind ein Fall für eine konstitutionelle Behandlung beim Heilpraktiker. Akute Kopfschmerzen, bei denen Sie den Auslöser kennen, können Sie unbedenklich selbst behandeln.

Belladonna

- ✓ plötzlicher Beginn
- ✓ pochender, pulsierender Schmerz
- ✓ große Empfindlichkeit von Kopfhaut und Haaren
- ✓ Augen und Gesicht sind gerötet

Belladonna-Kopfschmerzen werden meistens durch Hitze wie z. B. Fieber oder zu viel Sonne ausgelöst.

Ignatia

- ✓ Schläfenkopfschmerzen wie von einem Nagel
- ✓ Gefühl von einem engen Band um den Kopf
- ✓ langsamer Beginn und plötzliche Besserung

Ignatia ist das richtige Mittel für Sie, wenn Ihre Kopfschmerzen durch seelische Belastung oder Kummer ausgelöst wurden.

Nux vomica

- ✓ katerartige Kopfschmerzen
- ✓ häufig begleitet von Übelkeit
- ✓ Schmerzen wie von einem schweren Gewicht auf dem Kopf

Nux-vomica-Kopfschmerzen beginnen meistens am Morgen beim Aufstehen nach einer feuchtfröhlichen Nacht. Ebenso wie zu viel Alkohol kann auch ein zu hoher Kaffeekonsum der Auslöser sein.

Bewährte Komplexmittel:

Similasan Globuli gegen Kopfschmerzen



NEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Bei der homöopathischen Behandlung einer Nebenhöhlenentzündung müssen Sie zwischen einer akuten und einer chronischen Entzündung unterscheiden. Achten Sie besonders auf die Art der Absonderungen und die Modalitäten.

Belladonna

- ✓ klopfende Schmerzen im Bereich der Stirn- oder Kiefernhöhle
- ✓ große Empfindlichkeit gegen Erschütterung
- ✓ rotes, fiebriges Gesicht

Belladonna ist das Akutmittel, wenn die Entzündung bei einem Infekt plötzlich beginnt.

Hepar sulfuris

- ✓ reichlich eitrig-gelber Schleim
- ✓ Empfindlichkeit der Gesichtsknochen bei Berührung
- ✓ stechende Schmerzen in den Kieferknochen oder in der Stirn

Das Mittel eignet sich gut zur ausheilenden Behandlung einer chronischen Nebenhöhlenentzündung, denn es bringt aufgestaute Eitersekrete zum Abfließen.

Mercurius

- ✓ eitriges, gelbgrünes Sekret
- ✓ übelriechende, ätzende Absonderungen
- ✓ wunde, krustige Nasenflügel

Patienten, die bei einer Nebenhöhlenentzündung Mercurius benötigen, haben häufig in der Nacht Nasenbluten und leiden unter Nachtschweiß.

Silicea

- ✓ chronische Vereiterung
- ✓ es besteht das Bedürfnis, den Kopf einzuhüllen
- ✓ Kältegefühl am Kopf und an den Füßen
- ✓ Schweißbildung am Kopf

Silicea passt besonders gut, wenn Sie schon lange unter Beschwerden mit den Nebenhöhlen leiden und generell leicht frösteln.

Bewährte Komplexmittel:

Sinfrontal

Sinusitis Hevert®

Sinuselect ®N

Cinnabaris Pentarkan



OHRENSCHMERZEN

Ohrenschmerzen können eine beginnende Mittelohrentzündung ankündigen. Um Komplikationen zu vermeiden, sollten Sie aufgrund der nahen Verbindung zum Gehirn auf keinen Fall länger als zwei Tage daran „herumdoktern“.

Belladonna

- ✓ plötzliche, klopfende Ohrenschmerzen
- ✓ pulsierendes Gefühl im Ohr
- ✓ helle Rötung des betroffenen Ohrs
- ✓ häufig Fieber

Auslöser der Ohrenschmerzen kann eine Infektion oder auch ein Verkühlen des Kopfs, beispielsweise nach dem Haarewaschen oder Schwimmen, sein. Die sofortige Gabe von Belladonna kann verhindern, dass sich eine eitrige Mittelohrentzündung daraus entwickelt.

Hepar sulfuris

- ✓ stechende Ohrenschmerzen
- ✓ große Berührungsempfindlichkeit des Ohrs
- ✓ eitrige Absonderungen
- ✓ extreme Kälteempfindlichkeit

Der Auslöser ist hier meistens kalter Wind oder Zugluft. Gehen Sie unbedingt zum Arzt, wenn die Eiterbildung durch das Mittel nicht spätestens am dritten Tag gestoppt ist.

Pulsatilla

- ✓ Gefühl, als ob das Ohr verstopft ist
- ✓ sichtbare Schwellung des Ohrs
- ✓ Rötung der Wange auf der betroffenen Seite
- ✓ weinerliche Stimmung

Auch bei Pulsatilla kann es zu Eiterbildung kommen. Behandeln Sie sich daher nicht länger als zwei Tage selbst homöopathisch, sondern suchen Sie einen Arzt auf, wenn das Mittel keine Wirkung zeigt.

Bewährte Komplexmittel:

Otofren®



SCHNUPFEN

Ob durch Erkältung oder Allergie verursacht: Bei der Auswahl des passenden Mittels ist allein die Art der Absonderungen von Bedeutung. Achten Sie auch hier besonders auf die Modalitäten.

Allium cepa

- ✓ wundmachender Fließschnupfen
- ✓ Absonderung von wässrigem, scharfem Sekret
- ✓ tränende Augen
- ✓ raue Stimme

Das Mittel passt zum typischen Erkältungsschnupfen, der durch Verkühlung oder kalten Wind entstanden ist.

Euphrasia

- ✓ milder Schnupfen
- ✓ häufiges Niesen
- ✓ brennende, heiße Tränen
- ✓ Lichtempfindlichkeit

Ob Ihr Erkältungsschnupfen Allium cepa oder Euphrasia benötigt, können Sie leicht an der Art der Absonderungen unterscheiden. Milde und Schärfe von Schnupfen und Tränen sind bei den beiden Mitteln genau gegensätzlich.

Pulsatilla

- ✓ Fließschnupfen und Nasenverstopfung wechseln sich ab
- ✓ dickes gelb-grünes Nasensekret
- ✓ beeinträchtigter Geruchssinn

Besonders am Morgen und in kühler, frischer Luft läuft reichlich dickes, mildes Sekret aus der Nase. In geschlossenen Räumen ist die Nase dagegen meistens verstopft.

Bewährte Komplexmittel:

Meditonsin Tropfen oder Globuli®

Sinusitis Hevert SL Tabletten®

Sinfrontal Tabletten®

