

## Homöopathische Hausapotheke bei Verletzungen und Notfällen

Auch wenn die klassische Homöopathie eine sehr individuell anzuwendende Behandlungsmethode ist, so gelten doch einige Mittel typisch und gut wirkend für die eine oder andere Verletzung und Krankheit. Der wohl bekannteste Vertreter dieser Mittel ist **Arnica** für Prellungen. Aber selbst hier gilt: eine Prellung ist nicht unbedingt eine Prellung - oft entscheiden auch noch weitere Symptome oder Umstände über die Wahl des besser passenden Mittels.

Ebenfalls ist es wichtig zu wissen, dass die Einnahme homöopathischer Mittel **nicht** automatisch den Arztbesuch ersetzt. Es gilt: keine Experimente - mit einem NOTFALL geht man zu einem Arzt. Die Verantwortung für die Entscheidung pro / contra Arztbesuch kann Ihnen die Homöopathie nicht nehmen. Jedoch unterstützt Sie ein guter Heilpraktiker Ihres Vertrauens hier sicher gerne.

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Sammlung unterschiedlicher gesundheitlicher Situationen und dazu häufig gut passender und wirksamer Mittel.


Die Angaben der Medikation sind lediglich als Empfehlung zu verstehen. Sollten Sie das Mittel der Wahl bei einem Notfall in einer anderen Potenz zur Hand haben, so verwenden Sie diese.

Empfehlenswert:

- eher eine abwartende Haltung vor einer Wiederholung der Medikation
- keine erneute Medikation in einer Besserungsphase
- Medikation erst bei sichtlicher Verschlechterung wiederholen
- je höher die gewählte Potenz des Mittels, umso geringer die Anzahl an Wiederholungen
- bei heftigen Zuständen kann das Mittel auch in kurzen Abständen wiederholt werden, bei beginnender Besserung wird die Einnahme reduziert oder ganz gestoppt
- möchten Sie ein Mittel häufiger wiederholen, empfiehlt sich, dies zu verkleppern: Lösen Sie 5 Globuli in einem Glas Wasser oder einer kleinen Wasserflasche auf und rühren Sie mit einem Plastiklöffel mehrmals kräftig um bzw schütteln Sie die Flasche kräftig. Eine Gabe ist ein kleiner Schluck, vor jeder Wiederholung wieder umrühren. Decken Sie das Glas mit Klarsichtfolie ab.
- Bringt ein Mittel auch nach mehrmaliger Anwendung keinerlei Besserung, ist es falsch und wird abgesetzt.


## Unfälle und Verletzungen

Symptome	Mittel	Dosierung
<b>Prellungen/Quetschungen/Blutergüsse</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erstmaßnahme</b></li> <li>• Vermindert Schwellung, Schmerz und Verletzungsschock, fördert den Heilungsprozess</li> <li>• <b>Hauptmittel bei Prellungen von Muskeln und Weichteilen</b></li> <li>• Blutergüsse mit/ohne Schwellung</li> <li>• Wunder Schmerz durch Sturz, Schlag, Prellung</li> <li>• verletzte Körperteile schmerzen wie wund und zerschlagen, alles erscheint zu hart, ruhelos im Bett</li> </ul>	Arnica	sofort 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jähe Verletzungen während der Bewegung mit Unterkühlung (Sturz ins Wasser, Schnee, Feuchtigkeit, kalter Wind)</li> <li>• Beschwerden durch Überanstrengung oder monotone Belastung</li> </ul>	Bellis	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Blutergüsse (blau/schwarz)</b></li> <li>• lang sichtbar, schlecht heilend</li> <li>• großflächige Blutergüsse</li> <li>• Haut fühlt sich kalt an, besser durch Kälte</li> <li>• <b>Folgemittel für Arnika</b></li> </ul>	Ledum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lang anhaltende dunkelviolette Blutergüsse</b></li> <li>• Besser durch Wärme</li> <li>• <b>Folgt nach Arnica</b></li> </ul>	Sulphuricum acidum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• schmerzhafte Verletzung nach <b>Quetschungen nervenreicher Körperteile</b> (Fingerspitzen, Zehen, Kopf, Wirbelsäule, Steißbein...)</li> <li>• unerträglich starke, schießende oder stechende Schmerzen</li> <li>• das „<b>Arnika der Nerven</b>“</li> <li>• Sturz aufs <b>Steißbein</b></li> </ul>	Hypericum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach Schlägen auf <b>Knochen</b> (z.B. Schienbein) und verletzter, schmerzender <b>Knochenhaut</b></li> </ul>	Ruta graveolens	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schläge und Abschürfungen an <b>vorspringenden Knochen</b> wie Jochbeinen, Ellenbogen, Knien, Wirbelsäule und Schultern</li> <li>• <b>Gesichtsverletzungen</b> durch frontale Stürze mit Quetschungen, Abschürfungen und Blutergüssen des Gesichts</li> <li>• nach Knochenbrüchen zur Förderung der Heilung von Knochen und Knochenhaut</li> </ul>	<p>Symphytum</p> 	<p>Einmal 5 Globuli in C12 oder C30 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bluterguss nach Injektion in die <b>Venen</b></li> <li>• Entzündung oder starker Bluterguss bei Prellung der Venen</li> <li>• Traumata am Kopf und im Gesicht</li> <li>• Bluterguss mit berührungsempfindlicher Gefäßentzündung</li> </ul>	<p>Hamamelis</p>	<p>Einmal 5 Globuli in C30 oder C200</p>
<p><b>Traumata von Drüsen und Weichteilen</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• schmerzhaftes Schläge auf empfindliche Körperteile</li> <li>• Schläge auf <b>weiche Körperteile</b> (Bauch, Uterus, <b>Brust</b>)</li> </ul>	<p>Bellis perennis</p>	<p>Einmal 5 Globuli in C30 oder C200</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• verhärtete Verletzungen unter eher geringeren Schmerzen</li> <li>• nach Schlägen auf weiche Körperteile (<b>Brust</b>, Uterus...) [s. Bellis-perennis]</li> <li>• nach Brustquetschung (Mammographie)</li> </ul>	<p>Conium maculatum</p>	<p>Einmal 5 Globuli in C200</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagverletzung der Weichteile</li> <li>• Traumata am Kopf und im Gesicht</li> <li>• Bluterguss mit berührungsempfindlicher Gefäßentzündung</li> <li>• Anhaltende Schmerzen bei Hodenprellung</li> </ul>	<p>Hamamelis</p>	<p>Einmal 5 Globuli in C30 oder C200</p>

## Blutende Verletzungen und Wunden

Symptome	Mittel	Dosierung
<b>Wunden</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>offene Wundverletzungen</li> <li>(Schürfwunden, Kratzer, Hautrisse, Schnitte, chirurgische Eingriffe)</li> <li>direkte Anwendung in der Wunde</li> </ul>	Calendula Urtinktur	mehrmalig 5-10 Tropfen der Urtinktur in geringer Menge lauwarmen Wassers verdünnt lokal anwenden
<ul style="list-style-type: none"> <li>sehr schmerzhafte Wunden an <b>nervenreichen Körperstellen</b></li> </ul>	Hypericum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wunden nach <b>Bissen und Stichen</b>(Kakteen, Dornen, Katzen, Messerstiche, eingetretene Nägel)</li> <li>Wunden sind bläulich und kalt</li> <li>Kälte bessert</li> </ul>	Ledum	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Glatte Schnittverletzungen</b> (auch nach Operationen)</li> <li>heilungsfördernd, blutungsstillend, schmerzlindernd</li> </ul>	Staphisagria	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>treibt Fremdkörper aus (Holzsplitter)</li> </ul>	Silicea	Einmal 5 Globuli in C12 oder C30
<b>Blasen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Erste Hilfe Maßnahme</li> <li>Aufgeplatzte Blase <b>schmerzt heftig</b>, weniger brennen</li> </ul>	Calendula Urtinktur	mehrmalig 5-10 Tropfen der Urtinktur in geringer Menge lauwarmen Wassers verdünnt lokal anwenden
<ul style="list-style-type: none"> <li>Brennende oder juckende Haut</li> <li>Blasen durch ständige Reibung eines Schuhs</li> <li>Wie brennende oder druckempfindliche Verbrennung</li> </ul>	Urtica urens	mehrmalig 5-10 Tropfen der Urtinktur in geringer Menge lauwarmen Wassers verdünnt lokal anwenden oder Einmal 5 Globuli C30
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Bestes Mittel bei stechenden und brennende Blasen durch langes Laufen</b></li> </ul>	Allium cepa	Einmalig 5 Globuli C30

<ul style="list-style-type: none"> <li>Blase stark brennend, als hätte man eine Verbrennung erlitten, als würde das Fleisch „bloßliegen“</li> <li>Aufgeplatzte Blase brennt stark</li> </ul>	Causticum 	2 Globuli C30 in Wasser auflösen und lokal anwenden oder Einmalig 5 Globuli C30 2-3 Tage lang
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stark schmerzende Blasen</li> </ul>	Hypericum	Einmalig 5 Globuli C30 1-2 Tage
<b>wundgescheuerte Haut</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wundscheuern der Haut (v.a. Oberschenkel)</li> <li>Wunde Stelle brennt, wie eine Verbrennung</li> <li>Haut bekommt Risse</li> <li>Gewebe sondert dickes, honigartiges Sekret ab</li> </ul>	Graphites	Einmalig 5 Globuli C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wundscheuern der Haut (v.a. Oberschenkel)</li> <li>Wunde Stelle brennt und sticht</li> <li>Starker Blutandrang mit starker Rötung</li> </ul>	Sulfur	Einmalig 5 Globuli C30
<b>Entzündete Wunden</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>plötzliche und heftige Schmerzen in der Wunde</li> <li>Verletzung heiß und rot, pochende Schmerzen</li> </ul>	Belladonna	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dunkelrote Verfärbung der Wunde</li> <li>Elektrisch pulsierende Nervenschmerzen, Wunde pocht</li> <li>Anschwellung des betroffenen Bereiches</li> </ul>	Hypericum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wunde bläulich oder dunkelrot verfärbt</li> </ul>	Lachesis	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>Entzündung der Wunde mit gleichzeitiger Kälte des betroffenen Bereichs</li> <li>Wunden schmerzen stark</li> <li>Besser durch Kälte</li> </ul>	Ledum	Einmal 5 Globuli in C200

Blutungen		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>hellrote, arterielle Blutung nach Verletzung</b></li> <li>• überempfindlich gegen Berührung, reizbar, unruhig</li> </ul>	Arnica	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200 Evtl wiederholen, bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blutungen nach traumatischen Verletzungen</li> </ul>	Calendula Urtinktur	Auftragen von ein paar Tropfen auf die blutende Stelle
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Massive, <b>langsame, arterielle Blutungen</b></li> <li>• Blut ist dunkel und geronnen</li> <li>• Frostigkeit, dennoch Verlangen nach frischer Luft</li> </ul>	China	Einmal 5 Globuli in C30 Evtl wiederholen, bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Venöse, dunkle</b> Blutung</li> <li>• Krampfaderblutung, Hämorrhoidenblutung</li> <li>• Passive Venenblutung aus jedem Körperteil</li> </ul>	Hamamelis	Einmal 5 Globuli in C30 Evtl wiederholen, bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hellrote, flüssige</b> Blutungen</li> <li>• Stark blutende Wunden mit flüssigem, hellrotem Blut</li> <li>• Bluthusten, Darmblutung, Blutung aus dem Uterus</li> </ul>	Millefolium	Einmal 5 Globuli in C30 Ca alle 15 min wiederholen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dunkle, nicht gerinnende Blutung</b> bei starken Krampfadern, Hämorrhoiden</li> <li>• Bei infizierten Wunden mit dunklen Wundrändern</li> </ul>	Lachesis	Einmal 5 Globuli in C30 Evtl wiederholen, bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Starke arterielle Blutung</b></li> <li>• Hellrotes Nasenbluten</li> <li>• Hellrote, anhaltende, schwer stillbare Blutung nach Zahnextraktion</li> <li>• Starke, helle Blutung auch aus kleinen Wunden</li> <li>• Neigung zu starken und wiederholten Blutungen</li> </ul>	Phosphorus	1-2 mal innerhalb 30 min 5 Globuli in C30

## Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen

Symptome	Mittel	Dosierung
<b>Wirbelsäulenverletzungen/Schleudertrauma/Gehirnerschütterung</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hauptmittel bei Kopfverletzungen/Gehirnerschütterung</b></li> </ul>	Arnica	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schockzustand</b> nach der Verletzung</li> <li>• Unruhe, ängstlich, Todesangst</li> <li>• Eiskalte Füße</li> </ul>	Aconitum	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verletzung von <b>Steißbein</b> /Wirbelsäule nach Sturz oder Schlag</li> <li>• Hauptmittel bei <b>akutem Schleudertrauma</b></li> <li>• Folgemittel bei Gehirnerschütterung nach Arnica, fall Kopfschmerzen bestehen bleiben</li> <li>• unerträglich starke, schießende oder stechende Schmerzen</li> </ul>	Hypericum	Einmal 5 Globuli in C200
<b>Rückenschmerzen/Hexenschuss</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach <b>Schlag, Verletzung, Fall</b></li> <li>• bei Prellungen, Blutergüssen, Zerrungen, Überdehnen des Rückens</li> <li>• nach Verheben, Überanstrengung, falsche Bewegung</li> <li>• Gefühl wie zerschlagen, geprellt</li> <li>• Reizbarkeit, berührungsempfindlich, „will seine Ruhe“</li> </ul>	Arnika	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hexenschuss nach <b>Überheben</b> oder nasswerden oder feuchte Kälte, bzw. wenn auf einen verschwitzten Rücken kalte Luft trifft</li> <li>• schlechter durch Sitzen, still Liegen; nachts; besser durch liegen auf <b>harter Unterlage; Bewegung</b>, heißes Wasser</li> <li>• Unruhe, muss ständig die Lage wechseln</li> </ul>	Rhus toxicodendron	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzen nach Überanstrengung, Prellung, Sturz aufs <b>Steißbein</b> oder auf den Rücken, Schlag gegen den Rücken</li> <li>• Stechende Schmerzen in alle Richtungen ausstrahlend</li> <li>• Unfähig zu gehen oder sich zu bücken</li> </ul>	Hypericum	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung

<ul style="list-style-type: none"> <li>Hexenschuss durch Schlafen auf <b>hartem oder kaltem Untergrund</b></li> </ul>	Bellis perennis	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schmerzhafte Steifheit von Genick, Kreuz, Muskeln, schlimmer bei geringster Bewegung, <b>muss sich absolut ruhig verhalten</b></li> <li>Kann nicht gerade gehen</li> <li>sehr berührungsempfindlich und mürrisch sowie abweisend</li> </ul>	Bryonia	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>stechende Schmerzen, besser durch Liegen auf harter Unterlage oder durch Druck</li> <li>mit Gefühl der Schwäche, schlimmer beim gehen, <b>muss sich hinlegen, auch auf de Straße</b></li> <li>muss sich im Bett aufsetzen zum umdrehen</li> </ul>	Kalum carbonicum	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>durch Verheben, schlechter durch jede Bewegung</li> <li>ziehende Schmerzen mit Lähmungsgefühl; <b>schmerzhafte Steifheit</b>, Gefühl, die Sehnen seien zu kurz</li> </ul>	Causticum	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziehend lähmiger Schmerz; (wie falsche Wehen); vom Kreuz in die Oberschenkel; &lt; nachts; &gt; durch Gehen</li> <li><b>Unerträglicher Schmerz, extrem schmerzempfindlich, Schmerz treibt zur Verzweiflung</b></li> <li>Sehr gereizt und ärgerlich, nichts ist ihm recht</li> </ul>	Chamomilla	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Plötzlicher, heftiger, meist rechtsseitiger Ischiasschmerz; steifer Nacken rechtsseitig</li> <li>schlimmer bei jeder Bewegung und Erschütterung; schlimmer nach längerem Sitzen, kann sich nicht mehr aufrichten; der Rücken fühlt sich wie gebrochen an.</li> </ul>	Belladonna	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hexenschuss bereits <b>durch relativ geringe körperliche Anstrengung, oft durch Verheben</b></li> <li>vor allem bei Menschen mit eher schwachem Bindegewebe, evtl. mit mäßigem Übergewicht; oft bereits seit Kindheit Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose)</li> </ul>	Calcium carbonicum	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühl der Schwäche im Rücken</li> <li>• schlimmer bei feuchter Kälte und durch ungewohnte körperliche Belastungen</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ischiasschmerz <b>nach Ärger oder Kränkung</b></li> <li>• scharfe, einschießende Schmerzen</li> <li>• Besserung durch Liegen auf der betroffenen Seite bzw. durch Druck auf die Schmerzregion; besser auch durch Anziehen der Beine.</li> </ul>	Colocynthis	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starke <b>Ischialgie</b> mit zuckenden oder reißenden Schmerzen im Ischiasnerv</li> <li>• Große Berührungsempfindlichkeit im betroffenen Bein</li> <li>• Schlimmer nachts, nach schlafen, geringste Bewegung</li> </ul>	Lachesis	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgeprägte <b>Reizbarkeit und Ärgerlichkeit mit Ungeduld</b></li> <li>• schlimmer nachts im Liegen, kann nicht auf der schmerzhaften Seite liegen, muss sich aufsetzen, um sich im Bett umzudrehen</li> <li>• Besserung durch lokale Wärmeanwendung und Druck</li> <li>• Rückenschmerzen in Verbindung mit Bauchschmerzen</li> </ul>	Nux vomica	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oft nach Verletzungen, Zerrungen, Verrenkungen, Verdrehungen oder nach Halswirbelsäulen-Schleudertrauma mit <b>Überdehnung von Sehnen und Bändern</b></li> <li>• Verletzung der Knochenhaut nach Prellungen</li> <li>• verbunden mit dem Gefühl der Schwäche und Steifigkeit; möchte sich ähnlich wie bei Rhus toxicodendron ständig bewegen.</li> </ul>	Ruta	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenschmerzen mit Schwächegefühl im „Kreuz“</li> <li>• bei Frauen oft <b>vor der Menstruation oder in der Schwangerschaft</b> (Achtung: in der Schwangerschaft besondere Vorsicht bei der homöopathischen Selbstbehandlung!)</li> <li>• besser durch festen Gegendruck im Kreuz (zum Beispiel Stuhllehne, harte Matratze)</li> </ul>	Sepia	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung

## Verletzungen im Gesicht

Symptome	Mittel	Dosierung
<b>Stürze aufs Gesicht</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Erstmaßnahme</b></li> <li>• Vermindert Schwellung, Schmerz und Verletzungsschock, fördert den Heilungsprozess</li> </ul>	Arnica	sofort 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gesichtsverletzungen</b> durch frontale Stürze mit Quetschungen, Abschürfungen und Blutergüssen des Gesichts</li> <li>• <b>Prellung von vorstehenden Knochen (Jochbein)</b></li> </ul>	Symphytum	Einmal 5 Globuli in C12 oder C30 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<b>Augenverletzungen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wichtigstes Mittel bei Fremdkörpern im Auge</b></li> <li>• nach Operationen (gerötete und schmerzende Augen)</li> </ul>	Aconitum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach Schlag, Bluterguss &amp; Quetschung</li> <li>• schmerzendes Auge</li> </ul>	Arnica	Einmal 5 Globuli in C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• blaues Auge, <b>Prellung des Augapfels</b></li> <li>• Folgemittel nach Arnica</li> </ul>	Ledum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach Schlag auf <b>Augenhöhle</b> bzw. <b>Augenknochen</b></li> </ul>	Symphytum	Einmal 5 Globuli in C30

Zahnverletzung		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeine Zahnverletzungen</li> <li>• Blut &amp; schmerzstillend (nach OP)</li> <li>• Verletzung von Lippen und Mundschleimhaut</li> </ul>	Calendula Urtinktur	mehrmalig 5-10 Tropfen der Urtinktur in geringer Menge lauwarmen Wassers verdünnt oder tropfenweise auf die Wunde auftragen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Zahnverletzungen</li> <li>• bei Bluterguss &amp; Schmerzen nach Zahnextraktion / -OP</li> </ul>	Arnica	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach Arnika bei geringstem Druck blitzartige einschießende Schmerzen</li> </ul>	Hypericum	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verletzung der Zahnwurzel</li> </ul>	Symphytum	
Nach zahnärztlichem Eingriff		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>schmerzhafte schmerzende Zahnnerven</b> nach Bohren und Wurzelbehandlung</li> <li>• bei Behandlung wurde ein Nerv verletzt</li> </ul>	Hypericum	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• extrem langsam nachlassende örtliche Betäubung nach Zahnbehandlung</li> </ul>	Opium	Einmal 5 Globuli in C30 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
Zahnfleischblutung		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blut &amp; schmerzstillend (nach OP)</li> </ul>	Calendula Urtinktur	tropfenweise auf die Wunde auftragen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hellrote, anhaltende</b>, schwer stillbare Blutung nach Zahnextraktion</li> </ul>	Phosphorus	1-2 Gaben innerhalb 30 min 5 Globuli C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach Zahnextraktion</li> <li>• Heftige und unstillbare Blutung mit <b>venösem, dunklem</b> Blut</li> </ul>	Lachesis	1-2 Gaben innerhalb 30 min 5 Globuli C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passive Blutung mit <b>dunklem Blut</b></li> </ul>	Hamamelis	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Flüssiges, hellrotes</b> Blut nach Traumata oder Zahnextraktionen</li> </ul>	Millefolium	1-2 Gaben innerhalb 30 min 5 Globuli C30

Nasenbluten		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle Arten von Nasenbluten</li> </ul>	Calendula Urtinktur	Auf Verbandmull für Druckverband aufträufeln
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei häufigem und starkem Nasenbluten</li> <li>• Kräftig hellrotes Blut</li> <li>• Begleitet von schwitzen</li> </ul>	Phosphorus	Alle 5 min 5 Globuli C30 Bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr flüssige Blutung, die regelmäßig wiederkehrt</li> </ul>	Vipera	Alle 5 min 5 Globuli C30 Bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traumatische Blutungen</li> <li>• Nach Schlägen auf die Nase, heftigem Schnäuzen oder zu starkem Aufdrücken beim Waschen des Gesichts</li> </ul>	Arnica	1-2 Gaben innerhalb 10 min 5 Globuli C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn die Blutung durch Arnica, Phosphorus oder Vipera nicht zu beseitigen ist</li> <li>• <b>Bestes Mittel bei Blutung durch Schlag oder Zusammenprall</b></li> </ul>	Ferrum phosphoricum	C6 in physiologische Kochsalzlösung auflösen und in die Nase einbringen + Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heftiges Nasenbluten durch Schlageinwirkung mit flüssigem, rotem Blut</li> </ul>	Millefolium	Alle 5 min 5 Globuli C30 Bis die Blutung steht

## Verletzungen durch Tiere

Symptome	Mittel	Dosierung
<b>Insektenstiche/Tierbisse</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>sämtliche Insektenbisse /-stiche (Zecken, Bienen, Mücken ...)</li> <li>kalte bläuliche Wunden</li> <li>Kälte bessert</li> </ul>	Ledum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stiche von Wespen, Bienen, Bremsen</li> <li>brennend, stechend, stark angeschwollen</li> <li>Wärme verschlechtert</li> </ul>	Apis mellifica	Einmal 5 Globuli in C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> <li>dunkelrot/bläulicher Wundbereich weist auf mögliche Blutvergiftung hin</li> </ul>	Lachesis	Einmal 5 Globuli in C30

## Notfälle durch Hitze und Kälte

Symptome	Mittel	Dosierung
<b>Erfrierung und Unterkühlung</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hauptmittel bei Erfrierungen 1.-2. Grades</li> <li>Stechen, Brennen, Rötung, dunkelviolette Haut an Fingern + Fingernägeln</li> <li>Schmerz und Entzündung erfrorener Zehen</li> <li>Empfindlich gegen kalte Luft, v.a. an Händen und Füßen</li> </ul>	Agaricus	5 Globuli Während der ersten 48h alle 6-8 Stunden, danach 3-4 Tage einmal tgl
<ul style="list-style-type: none"> <li>bei Erfrierungen 1.-2. Grades</li> <li>Heftiges Stechen und Kribbeln in den Fingern, auch noch nach Tagen</li> </ul>	Causticum	5 Globuli C30 3 Tage lang
<ul style="list-style-type: none"> <li>bei Erfrierungen 1.-2. Grades</li> <li>Durchsichtige Blasen</li> <li>Blase, wachsartige, kalte Haut</li> <li>Örtliche Entzündung mit Stechen, Brennen, Schwellung</li> </ul>	Apis mellifica	5 Globuli C30 3 Tage lang
<ul style="list-style-type: none"> <li>Schwere Erfrierungen 2. und 3. Grades</li> <li>Dunkle, blutgefüllte Blasen</li> <li>Bläulich-schwarze kalte Haut mit Schwellung + Frostbeulen</li> <li>Nächtl Brennen v. Händen + Fußsohlen</li> </ul>	Lachesis	5 Globuli Während der ersten 48h alle 6-8 Stunden, danach 3-4 Tage einmal tgl


Verbrennung		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Essig-Umschläge lindern schnell den Schmerz</li> <li>• Kompressen erneuern, sobald der Schmerz zurückkehrt</li> <li>• Auch bei Verbrennungen im Mund durch zu heiße Speisen</li> </ul>	Essig	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gegen Schock und Verbrennungsschmerzen</li> </ul>	Aconitum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bei allen Verbrennungen in der Küche</li> </ul>	Cantharis	5 Globuli D1 in 1l Wasser aufgelöst Die Verbrennung sofort damit übergießen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hauptmittel bei Verbrennungen</b></li> <li>• gegen Schmerz und Brandblasen</li> <li>• bei Verbrennungen ersten, zweiten und dritten Grades</li> </ul>	Cantharis	Einmal 5 Globuli in C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• sehr gutes Mittel bei oberflächlichen Verbrennungen durch kochendes Wasser</li> </ul>	Urtica urens	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bei Verbrennungen zweiten Grades mit großer Unruhe und heftigen Schmerzen</li> <li>• Verbrennungen von <b>Mundschleimhaut, Hals, Magen durch Verschlucken ätzender, toxischer und heißer Substanzen, als läge das Fleisch bloß</b></li> </ul>	Causticum	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bei Verbrennungen dritten Grades bei tiefer Gewebeerstörung</li> <li>• bei großflächigen Verbrennungen</li> <li>• brennende Schmerzen, besser durch Wärme</li> </ul>	Arsenicum album	Einmal 5 Globuli in C200

Sonnenbrand		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• erste Hilfe: Essigumschläge; lindern und kühlen</li> </ul>	Essig	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonnenbrand mit Angst und starker Unruhe</li> </ul>	Aconitum	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besonders gut im ersten Stadium</li> <li>• <b>Hitze und Röte ohne Blasen</b></li> </ul>	Belladonna	Einmal 5 Globuli in C30 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blasenbildung, brennende Schmerzen</li> <li>• Unruhe</li> <li>• Besserung durch Wärme</li> </ul>	Arsenicum album	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blasenbildung</li> <li>• <b>Starkes Brennen und jucken</b></li> </ul>	Cantharis	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Starke Schmerzen, stehen nicht im Verhältnis zur Verletzung</li> </ul>	Calendula	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brennende und stechende Schmerzen</li> <li>• Haut glänzend <b>rot und geschwollen</b></li> </ul>	Apis	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lichtempfindliche Haut</b>, die zu Sonnenbrand neigt</li> </ul>	Sol	Einmal 5 Globuli in C30
Sonnenstich		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Effektivstes Mittel bei Sonnenstich</b></li> <li>• Kopfschmerzen, stark, klopfend</li> <li>• heiß, geröteter Kopf, klopfender Kopfschmerz</li> <li>• Benommenheit bis zu Delirium bei erweiterten Pupillen</li> </ul>	Belladonna	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopfschmerzen, stark, klopfend</li> <li>• empfindlich gegen Erschütterung und Bewegung</li> <li>• Bewusstlosigkeit, geistige Verwirrung</li> <li>• <b>heftiger als Belladonna</b></li> </ul>	Glonoinum	Einmal 5 Globuli in C30 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden

### sonstiges

Symptome	Mittel	Dosierung
<b>Verletzungsschock – Notarzt verständigen!</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plötzlich und heftig auftretende, panikartige körperliche und geistige Unruhe</li> <li>• Patient will auf keinen Fall alleine gelassen werden</li> <li>• muss häufig seine Lage wechseln, wirkt wie gehetzt, erschrickt leicht äußerst schmerzempfindlich.</li> <li>• Todesangst</li> <li>• Gesicht leichenblass</li> </ul>	Aconitum	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empfindlichkeit gegen Erschütterung und Berührung</li> <li>• Sagt, dass es ihm gut geht und er keine Hilfe braucht</li> <li>• berührungsempfindlich</li> </ul>	Arnica	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schockzuständen mit raschem Kräfteverfall und eiskalter Körperoberfläche.</li> <li>• verträgt es trotz der Kälte nicht, zugedeckt zu werden, da er in der Regel eine brennende, innere Hitze verspürt</li> <li>• Todesangst</li> <li>• Gesicht blass und kalt, Augen starr, Pupillen erweitert.</li> </ul>	Camphora	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper, Extremitäten und Atem sind kalt, gleichzeitig kalter Schweiß und dennoch verlangt der Patient typischerweise nach frischer, kühler Luft</li> <li>• Bläuliche Hautfarbe</li> <li>• Ursache Blut- oder Flüssigkeitsverlust</li> </ul>	Carbo vegetabilis	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schmerzunempfindlichkeit, Bewusstseinstörung und röchelnde bis hin zu aussetzender Atmung</li> <li>• Gesicht rot und mit lauwarmem Schweiß bedeckt, Augen sind nur halb geöffnet.</li> <li>• Patient beklagt sich nicht und verlangt nach nichts</li> </ul>	Opium	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursache oft Flüssigkeitsverlust</li> <li>• Kälte, Schwäche, Blässe oder bläuliche Verfärbung und kalter Schweiß (auf der Stirn)</li> </ul>	Veratrum album	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000



<ul style="list-style-type: none"> <li>• unstillbarer Durst auf große Mengen sehr kalten Wassers und ein Verlangen nach Saurem, Erfrischendem und Salzigem</li> <li>• heftige Wutausbrüche mit Schreien, Fluchen und Gewaltausbrüchen</li> </ul>		
<b>Allergien</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>bei heftiger Reaktion sofort Notarzt verständigen</b></li> <li>• bei anaphylaktischem Schock</li> <li>• Zusammenschnüren des Kehlkopfes mit beginnender Atemnot</li> <li>• heftige, schnelle allergische Reaktionen</li> <li>• lokale Schwellungen bei Ausbreitung über den Körper (Gesicht, Augen)</li> <li>• allergische Reaktion auf Insektenstiche</li> </ul>	Apis mellifica	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hautausschläge nach Medikamenteneinnahme</li> <li>• Hautausschläge nach Kontakt mit giftigen Pflanzen</li> <li>• Sonnenallergie</li> <li>• Hautausschlag nach schwimmen</li> </ul>	Rhus toxicodendron	Einmal 5 Globuli in C30
<b>Magen-Darm-Beschwerden / Lebensmittelvergiftung</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bei plötzlichem Durchfall mit Erbrechen</li> <li>• stark schwächender, wässriger Durchfall</li> <li>• unruhig und ängstlich</li> <li>• frieren, Wärme bessert (zudecken)</li> <li>• Verlangen nach kaltem Wasser in kleinen Schlucken</li> </ul>	Arsenicum album	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• bei plötzlichem Durchfall mit Erbrechen</li> <li>• stark schwächender, wässriger Durchfall mit Bauchkrämpfen</li> <li>• kalter Schweiß (Stirn)</li> <li>• frieren</li> <li>• Verlangen nach kaltem Wasser und Kälte</li> </ul>	Veratrum album	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> <li>• „Allround-Mittel“ bei Durchfallerkrankungen</li> </ul>	Okubaka	Einmal 5 Globuli in C30

Reisekrankheit		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptmittel bei Reiseübelkeit</li> <li>• Übelkeit mit Schwindel durch Fahren im Auto, auf Schiffen, Betrachten eines fahrenden Schiffes</li> <li>• Erschöpfung und Schwäche, Leeregefühl im Magen</li> <li>• Ekel vor Speisen oder dem Gedanken an Speisen</li> <li>• Schlechter durch Anblick + Geruch von Essen</li> <li>• Besser durch ruhiges Liegen, schlechter durch aufstehen oder aufsetzen</li> <li>• Besser durch Schließen der Augen</li> <li>• <b>Übelkeit durch Schwimmen</b></li> </ul>	Cocculus	Einmal 5 Globuli in C30 Bei anhaltender Übelkeit alle 30 min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anhaltende Übelkeit ohne Ekel vor Speisen, Besserung durch ständiges Essen</li> <li>• Vermehrte Speichelbildung</li> <li>• Erschöpfung und Schwäche, Leeregefühl im Magen</li> <li>• Schwindel schlechter durch hinlegen</li> </ul>	Petroleum	Einmal 5 Globuli in C30 Bei anhaltender Übelkeit alle 30 min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sehr starker Übelkeit und Schwindel</li> <li>• Blässe, eisige Kälte, kalter Schweiß</li> <li>• Besserung im Freien (möchte Luftzug spüren) + bei geschlossenen Augen</li> <li>• Schlechter bei geringster Bewegung</li> </ul>	Tabacum	Einmal 5 Globuli in C30 Bei anhaltender Übelkeit alle 30 min
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortgesetztes <b>Erbrechen</b> und Übelkeit</li> <li>• Anhaltendes <b>Aufstoßen</b> zum Erbrechen</li> <li>• Überempfindlichkeit gegen alles (Berührung, Licht, Gerüche, Geräusche)</li> <li>• Kopfschmerzen mit Blutandrang</li> </ul>	Nux vomica	Einmal 5 Globuli in C30 Bei anhaltender Übelkeit alle 30 min

## Sportverletzungen

Verletzungen von Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen, Gelenken

Zerrung/Verstauchung/Verrenkung

Bänder- und Sehnenverletzung

Muskelriss/Muskelzerrung

Muskelkrämpfe

Muskelkater

Tennis-/Golferellenbogen

Siehe separates Dokument

**Quellen:**

Jan Geißler, Thomas Quak: Leitfaden Homöopathie

Michael Leisten: Homöopathie Hausapothekenbuch

Udo Meller: Homöopathie im Sport

Dr. Manuel Mateu i Ratera: Erste Hilfe durch Homöopathie

Heribert Möllinger: Homöopathische Sprechstunde

Dr. med Roger Morrison: Handbuch der Pathologie zur homöopathischen Differentialdiagnose

Aleksandar Stefanovic: Didaktische Materia medica

Mohinder Singh Jus: Verletzungen homöopathisch behandeln

Frans Vermeulen: Konkordanz