

Homöopathische Hausapotheke im Sport

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Sammlung unterschiedlicher gesundheitlicher Probleme, die sich beim Sport ereignen können und dazu häufig gut passende und wirksame Mittel.

Die Angaben der Medikation sind lediglich als Empfehlung zu verstehen. Sollten Sie das Mittel der Wahl in 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.

Wichtig: Bei Notfällen und wenn die Beschwerden sich nicht bessern oder schlechter werden, suchen Sie bitte einen Arzt auf!


Unfälle und Verletzungen


Symptome	Mittel	Dosierung
Prellungen/Quetschungen/Blutergüsse		
<ul style="list-style-type: none"> • Erstmaßnahme • Vermindert Schwellung, Schmerz und Verletzungsschock, fördert den Heilungsprozess • Hauptmittel bei Prellungen von Muskeln und Weichteilen • Blutergüsse mit/ohne Schwellung • Wundere Schmerz durch Sturz, Schlag, Prellung • verletzte Körperteile schmerzen wie wund und zerschlagen, alles erscheint zu hart, ruhelos im Bett 	Arnica	sofort 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> • jähe Verletzungen während der Bewegung mit Unterkühlung (Sturz ins Wasser, Schnee, Feuchtigkeit, kalter Wind) • Beschwerden durch Überanstrengung oder monotone Belastung 	Bellis	

<ul style="list-style-type: none"> • Blutergüsse (blau/schwarz) • lang sichtbar, schlecht heilend • großflächige Blutergüsse • Haut fühlt sich kalt an, besser durch Kälte • Folgemittel für Arnika 	<p>Ledum</p> 	<p>Einmal 5 Globuli in C30 oder C200</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Lang anhaltende dunkelviolette Blutergüsse • Besser durch Wärme • Folgt nach Arnica 	<p>Sulphuricum acidum</p>	<p>Einmal 5 Globuli in C30 oder C200</p>
<ul style="list-style-type: none"> • schmerzhaftes Verletzung nach Quetschungen nervenreicher Körperteile (Fingerspitzen, Zehen, Kopf, Wirbelsäule, Steißbein...) • unerträglich starke, schießende oder stechende Schmerzen • das „Arnika der Nerven“ • Sturz aufs Steißbein 	<p>Hypericum</p>	<p>Einmal 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden</p>
<ul style="list-style-type: none"> • nach Schlägen auf Knochen (z.B. Schienbein) und verletzter, schmerzender Knochenhaut 	<p>Ruta graveolens</p>	<p>Einmal 5 Globuli in C30 oder C200</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Schläge und Abschürfungen an vorspringenden Knochen wie Jochbeinen, Ellenbogen, Knien, Wirbelsäule und Schultern • Gesichtsverletzungen durch frontale Stürze mit Quetschungen, Abschürfungen und Blutergüssen des Gesichts • nach Knochenbrüchen zur Förderung der Heilung von Knochen und Knochenhaut 	<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"> • Bluterguss nach Injektion in die Venen • Entzündung oder starker Bluterguss bei Prellung der Venen • Traumata am Kopf und im Gesicht • Bluterguss mit berührungsempfindlicher Gefäßentzündung 	<p>Hamamelis</p>	<p>Einmal 5 Globuli in C30 oder C200</p>

Blutende Verletzungen und Wunden

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

<ul style="list-style-type: none"> Blase stark brennend, als hätte man eine Verbrennung erlitten, als würde das Fleisch „bloßliegen“ Aufgeplatzte Blase brennt stark 	<p>Causticum</p> 	<p>2 Globuli C30 in Wasser auflösen und lokal anwenden oder Einmalig 5 Globuli C30 2-3 Tage lang</p>
<ul style="list-style-type: none"> Stark schmerzende Blasen 	Hypericum	<p>Einmalig 5 Globuli C30 1-2 Tage</p>
wundgescheuerte Haut		
<ul style="list-style-type: none"> Wundscheuern der Haut (v.a. Oberschenkel) Wunde Stelle brennt, wie eine Verbrennung Haut bekommt Risse Gewebe sondert dickes, honigartiges Sekret ab 	Graphites	<p>Einmalig 5 Globuli C30</p>
<ul style="list-style-type: none"> Wundscheuern der Haut (v.a. Oberschenkel) Wunde Stelle brennt und sticht Starker Blutandrang mit starker Rötung 	Sulfur	<p>Einmalig 5 Globuli C30</p>
Blutungen		
<ul style="list-style-type: none"> hellrote, arterielle Blutung nach Verletzung überempfindlich gegen Berührung, reizbar, unruhig 	Arnica	<p>Einmal 5 Globuli in C30 oder C200 Evtl wiederholen, bis die Blutung steht</p>
<ul style="list-style-type: none"> Blutungen nach traumatischen Verletzungen 	Calendula Urtinktur	<p>Auftragen von ein paar Tropfen auf die blutende Stelle</p>
<ul style="list-style-type: none"> Massive, langsame, arterielle Blutungen Blut ist dunkel und geronnen Frostigkeit, dennoch Verlangen nach frischer Luft 	China	<p>Einmal 5 Globuli in C30 Evtl wiederholen, bis die Blutung steht</p>
<ul style="list-style-type: none"> Venöse, dunkle Blutung Krampfaderblutung, Hämorrhoidenblutung Passive Venenblutung aus jedem Körperteil 	Hamamelis	<p>Einmal 5 Globuli in C30 Evtl wiederholen, bis die Blutung steht</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Hellrote, flüssige Blutungen • Stark blutende Wunden mit flüssigem, hellrotem Blut • Bluthusten, Darmblutung, Blutung aus dem Uterus 	Millefolium 	Einmal 5 Globuli in C30 Ca alle 15 min wiederholen
<ul style="list-style-type: none"> • Dunkle, nicht gerinnende Blutung bei starken Krampfadern, Hämorrhoiden • Bei infizierten Wunden mit dunklen Wundrändern 	Lachesis	Einmal 5 Globuli in C30 Evtl wiederholen, bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> • Starke arterielle Blutung • Hellrotes Nasenbluten • Hellrote, anhaltende, schwer stillbare Blutung nach Zahnextraktion • Starke, helle Blutung auch aus kleinen Wunden • Neigung zu starken und wiederholten Blutungen 	Phosphorus	1-2 mal innerhalb 30 min 5 Globuli in C30
Nasenbluten		
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Arten von Nasenbluten 	Calendula Urtinktur	Auf Verbandmull für Druckverband aufträufeln
<ul style="list-style-type: none"> • Bei häufigem und starkem Nasenbluten • Kräftig hellrotes Blut • Begleitet von schwitzen 	Phosphorus	Alle 5 min 5 Globuli C30 Bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> • Sehr flüssige Blutung, die regelmäßig wiederkehrt 	Vipera	Alle 5 min 5 Globuli C30 Bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> • Traumatische Blutungen • Nach Schlägen auf die Nase, heftigem Schnäuzen oder zu starkem Aufdrücken beim Waschen des Gesichts 	Arnica	1-2 Gaben innerhalb 10 min 5 Globuli C30
<ul style="list-style-type: none"> • Wenn die Blutung durch Arnica, Phosphorus oder Vipera nicht zu beseitigen ist • Bestes Mittel bei Blutung durch Schlag oder Zusammenprall 	Ferrum phosphoricum	C6 in physiologische Kochsalzlösung auflösen und in die Nase einbringen + Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> • Heftiges Nasenbluten durch Schlageinwirkung mit flüssigem, rotem Blut 	Millefolium	Alle 5 min 5 Globuli C30 Bis die Blutung steht

Verletzungen im Gesicht


Symptome	Mittel	Dosierung
Stürze aufs Gesicht		
<ul style="list-style-type: none"> • Erstmaßnahme • Vermindert Schwellung, Schmerz und Verletzungsschock, fördert den Heilungsprozess 	Arnica	sofort 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> • Gesichtsverletzungen durch frontale Stürze mit Quetschungen, Abschürfungen und Blutergüssen des Gesichts • Prellung von vorstehenden Knochen (Jochbein) 	Symphytum	Einmal 5 Globuli in C12 oder C30 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
Augenverletzungen		
<ul style="list-style-type: none"> • wichtigstes Mittel bei Fremdkörpern im Auge • nach Operationen (gerötete und schmerzende Augen) 	Aconitum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> • nach Schlag, Bluterguss & Quetschung • schmerzendes Auge 	Arnica	Einmal 5 Globuli in C200
<ul style="list-style-type: none"> • blaues Auge, Prellung des Augapfels • Folgemittel nach Arnica 	Ledum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> • nach Schlag auf Augenhöhle bzw. Augenknochen 	Symphytum	Einmal 5 Globuli in C30
Nasenbluten		
<ul style="list-style-type: none"> • Alle Arten von Nasenbluten 	Calendula Urtinktur	Auf Verbandmull für Druckverband aufträufeln
<ul style="list-style-type: none"> • Bei häufigem und starkem Nasenbluten • Kräftig hellrotes Blut • Begleitet von schwitzen 	Phosphorus	Alle 5 min 5 Globuli C30 Bis die Blutung steht
<ul style="list-style-type: none"> • Sehr flüssige Blutung, die regelmäßig wiederkehrt 	Vipera	Alle 5 min 5 Globuli C30 Bis die Blutung steht


<ul style="list-style-type: none"> • Traumatische Blutungen • Nach Schlägen auf die Nase, heftigem Schnäuzen oder zu starkem Aufdrücken beim Waschen des Gesichts 	Arnica	1-2 Gaben innerhalb 10 min 5 Globuli C30
<ul style="list-style-type: none"> • Wenn die Blutung durch Arnica, Phosphorus oder Vipera nicht zu beseitigen ist • Bestes Mittel bei Blutung durch Schlag oder Zusammenprall 	Ferrum phosphoricum	C6 in physiologische Kochsalzlösung auflösen und in die Nase einbringen + Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> • Heftiges Nasenbluten durch Schlageinwirkung mit flüssigem, rotem Blut 	Millefolium	Alle 5 min 5 Globuli C30 Bis die Blutung steht

Kopf- und Wirbelsäulenverletzungen

Symptome	Mittel	Dosierung
Wirbelsäulenverletzungen/Schleudertrauma/Gehirnerschütterung		
<ul style="list-style-type: none"> • Hauptmittel bei Kopfverletzungen/Gehirnerschütterung 	Arnica	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> • Schockzustand nach der Verletzung • Unruhe, ängstlich, Todesangst • Eiskalte Füße 	Aconitum	Einmal 5 Globuli in C200 oder C1000
<ul style="list-style-type: none"> • Verletzung von Steißbein /Wirbelsäule nach Sturz oder Schlag • Hauptmittel bei akutem Schleudertrauma • Folgemittel bei Gehirnerschütterung nach Arnica, fall Kopfschmerzen bestehen bleiben • unerträglich starke, schießende oder stechende Schmerzen 	Hypericum	Einmal 5 Globuli in C200

Rückenschmerzen/Hexenschuss		
<ul style="list-style-type: none"> • nach Schlag, Verletzung, Fall • bei Prellungen, Blutergüssen, Zerrungen, Überdehnen des Rückens • nach Verheben, Überanstrengung, falsche Bewegung • Gefühl wie zerschlagen, geprellt • Reizbarkeit, berührungsempfindlich, „will seine Ruhe“ 	Arnika	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Hexenschuss nach Überheben oder nasswerden oder feuchte Kälte, bzw. wenn auf einen verschwitzten Rücken kalte Luft trifft • schlechter durch Sitzen, still Liegen; nachts; besser durch liegen auf harter Unterlage; Bewegung, heißes Wasser • Unruhe, muss ständig die Lage wechseln 	Rhus toxicodendron	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen nach Überanstrengung, Prellung, Sturz aufs Steißbein oder auf den Rücken, Schlag gegen den Rücken • Stechende Schmerzen in alle Richtungen ausstrahlend • Unfähig zu gehen oder sich zu bücken 	Hypericum	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Hexenschuss durch Schlafen auf hartem oder kaltem Untergrund 	Bellis perennis	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzhaftes Steifheit von Genick, Kreuz, Muskeln, schlimmer bei geringster Bewegung, muss sich absolut ruhig verhalten • Kann nicht gerade gehen • sehr berührungsempfindlich und mürrisch sowie abweisend 	Bryonia	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • stechende Schmerzen, besser durch Liegen auf harter Unterlage oder durch Druck • mit Gefühl der Schwäche, schlimmer beim gehen, muss sich hinlegen, auch auf der Straße • muss sich im Bett aufsetzen zum Umdrehen 	Kalum carbonicum	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung

<ul style="list-style-type: none"> durch Verheben, schlechter durch jede Bewegung ziehende Schmerzen mit Lähmungsgefühl; schmerzhafte Steifheit, Gefühl, die Sehnen seien zu kurz 	<p>Causticum</p> 	<p>5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung</p>
<ul style="list-style-type: none"> Ziehend lähmiger Schmerz; (wie falsche Wehen); vom Kreuz in die Oberschenkel; < nachts; > durch Gehen Unerträglicher Schmerz, extrem schmerzempfindlich, Schmerz treibt zur Verzweiflung Sehr gereizt und ärgerlich, nichts ist ihm recht 	<p>Chamomilla</p>	<p>5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung</p>
<ul style="list-style-type: none"> Plötzlicher, heftiger, meist rechtsseitiger Ischiasschmerz; steifer Nacken rechtsseitig schlimmer bei jeder Bewegung und Erschütterung; schlimmer nach längerem Sitzen, kann sich nicht mehr aufrichten; der Rücken fühlt sich wie gebrochen an. 	<p>Belladonna</p>	<p>5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung</p>
<ul style="list-style-type: none"> Hexenschuss bereits durch relativ geringe körperliche Anstrengung, oft durch Verheben vor allem bei Menschen mit eher schwachem Bindegewebe, evtl. mit mäßigem Übergewicht; oft bereits seit Kindheit Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose) Gefühl der Schwäche im Rücken schlimmer bei feuchter Kälte und durch ungewohnte körperliche Belastungen 	<p>Calcium carbonicum</p>	<p>5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung</p>
<ul style="list-style-type: none"> Ischiasschmerz nach Ärger oder Kränkung scharfe, einschießende Schmerzen Besserung durch Liegen auf der betroffenen Seite bzw. durch Druck auf die Schmerzregion; besser auch durch Anziehen der Beine. 	<p>Colocynthis</p>	<p>5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung</p>
<ul style="list-style-type: none"> Starke Ischialgie mit zuckenden oder reißenden Schmerzen im Ischiasnerv Große Berührungsempfindlichkeit im betroffenen Bein Schlimmer nachts, nach schlafen, geringste Bewegung 	<p>Lachesis</p>	<p>5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ausgeprägte Reizbarkeit und Ärgerlichkeit mit Ungeduld • schlimmer nachts im Liegen, kann nicht auf der schmerzhaften Seite liegen, sich aber auch fast nicht im Bett umdrehen • Besserung durch lokale Wärmeanwendung und Druck • Rückenschmerzen in Verbindung mit Bauchschmerzen 	<p>Nux vomica</p> 	<p>5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Oft nach Verletzungen, Zerrungen, Verrenkungen, Verdrehungen oder nach Halswirbelsäulen-Schleudertrauma mit Überdehnung von Sehnen und Bändern • Verletzung der Knochenhaut nach Prellungen • verbunden mit dem Gefühl der Schwäche und Steifigkeit; möchte sich ähnlich wie bei Rhus toxicodendron ständig bewegen. 	<p>Ruta</p>	<p>5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschmerzen mit Schwächegefühl im „Kreuz“ • bei Frauen oft vor der Menstruation oder in der Schwangerschaft (Achtung: in der Schwangerschaft besondere Vorsicht bei der homöopathischen Selbstbehandlung!) • besser durch festen Gegendruck im Kreuz (zum Beispiel Stuhllehne, harte Matratze) 	<p>Sepia</p>	<p>5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung</p>

Verletzungen von Muskeln, Sehnen, Bändern, Knochen, Gelenken

Symptome	Mittel	Dosierung
Zerrung/Verstauchung/Verrenkung		
<p>Bitte suchen Sie bei einer Verletzung der Gliedmaßen immer zuerst einen Arzt auf, damit ein möglicher Knochenbruch oder Risse an Sehnen, Bändern oder Muskeln ausgeschlossen werden können.</p> <p>Bei einer Verrenkung oder Luxation (Knochen sind aus dem Gelenk gesprungen) muss die Einrenkung unbedingt von einem Fachmann vorgenommen werden!</p> <p>Sollten ärztliche Maßnahmen nötig sein, kann eine zusätzliche homöopathische Therapie den weiteren Verlauf positiv beeinflussen und den Heilungsprozess beschleunigen.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Erstmaßnahme • Vermindert Schwellung, Schmerz und Verletzungsschock • fördert den Heilungsprozess 	Arnica	sofort 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> • Verstauchung mit heftigen Schmerzen • Bei Menschen mit fester Muskulatur • Nimmt den Schmerz besser, als Arnica 	Bellis perennis	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> • Verstauchung/Zerrung mit großen Schmerzen • Schmerzen verschlimmern sich bei geringster Bewegung und durch Hitze • Schmerzen verbessern sich durch Druck, Ruhe und frische Luft 	Bryonia	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> • Wichtiges Mittel bei Verstauchung/Verrenkung • Schmerzen nach Überanstrengung • Gelenk ist heiß und geschwollen • Schlimmer in Ruhe und bei ersten Bewegungen, besser bei Fortsetzung der Bewegung • Besserung durch Hitze (heißes Wasser) 	Rhus toxicodendron	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> • Nach Arnica oder Rhus-tox, wenn die Verletzung schwer heilt • V.a. bei Verletzung von Knochenhaut, Bändern, Knorpel und Sehnen • Schmerzen werden in Ruhe schlimmer 	Ruta	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> • Besonders Verstauchungen des Fußgelenks, die durch Gehen deutlich schlechter werden • Ausgeprägte Kälte der verletzten Region • Schlimmer durch Hitze, besser durch 	Ledum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200

eiskaltes Wasser		
<ul style="list-style-type: none"> • Neigung zu Zerrungen am Fuß 		
<ul style="list-style-type: none"> • Wenn gleichzeitig auch Knochen mitbeteiligt ist 	Symphytum	
Bänder- und Sehnenverletzung		
<ul style="list-style-type: none"> • Erstmaßnahme • Vermindert Schwellung, Schmerz und Verletzungsschock • fördert den Heilungsprozess 	Arnica	sofort 5 Globuli in C30 oder C200
<ul style="list-style-type: none"> • Nach Arnica • V.a. bei Verletzung von Knochenhaut, Bändern, Knorpel und Sehnen • Schmerz, Kraftlosigkeit, Ermüdung schlechter durch Bewegung/Anstrengung 	Ruta	Einmal 5 Globuli in C30 3-4 Tage lang
<ul style="list-style-type: none"> • Bei allen Verletzungen und Schmerzen, die • Schlimmer in Ruhe und bei ersten Bewegungen, besser bei Fortsetzung der Bewegung • Besserung durch Hitze (heißes Wasser) 	Rhus toxicodendron	Einmal 5 Globuli in C30 3-4 Tage lang
<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen verschlimmern sich bei geringster Bewegung und durch Hitze • Schmerzen verbessern sich durch Druck, Ruhe und frische Luft 	Bryonia	Einmal 5 Globuli in C30 3-4 Tage lang
<ul style="list-style-type: none"> • Sehnenverletzungen durch akute oder wiederholte kleine Traumata (Sportler) • Wenn Rhus-tox keine Wirkung zeigt 	Anacardium	Einmal 5 Globuli in C30 2-3 Tage
<ul style="list-style-type: none"> • Folgeerscheinungen bei Verletzung von Bändern und Sehnen • Schübe wieder auftretende Schmerzen, Entzündungen; Rückfälle 	Strontium carbonicum	Einmal 5 Globuli in C30 oder C200

Muskelriss/Muskelzerrung		
<ul style="list-style-type: none"> • Erstmaßnahme • Vermindert Schwellung, Schmerz und Verletzungsschock • fördert den Heilungsprozess 	Arnica	sofort 5 Globuli in C30 oder C200 Kann je nach Schweregrad mehrmals wiederholt werden
<ul style="list-style-type: none"> • heftige, tief sitzende Schmerzen • nimmt den Schmerz besser, als Arnica 	Bellis perennis	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen verschlimmern sich bei geringster Bewegung und durch Hitze • Schmerzen verbessern sich durch Druck, Ruhe und frische Luft 	Bryonia	Während der ersten Stunde alle 10 min 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> • Schlimmer in Ruhe und bei ersten Bewegungen, besser bei Fortsetzung der Bewegung • Besserung durch Hitze (heißes Wasser) 	Rhus toxicodendron	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzlindernd, fördert die Heilung 	Calendula	Einmal 5 Globuli in C30 2-3 Tage
Muskelkrämpfe		
<ul style="list-style-type: none"> • Krämpfe während körperlicher Anstrengung • Ermdungsbedingte Wadenkrämpfe 	Arnica	5 Globuli in C30 Alle 30 min
<ul style="list-style-type: none"> • Heftige, sehr schmerzhafteste Krämpfe an Beinen, Waden, Hand, Fuhlen • Während Anstrengung 	Cuprum	5 Globuli in C30 Alle 10-20 min
<ul style="list-style-type: none"> • Wadenkrämpfe beim Gehen, die sich auf kleine Stellen im Muskel beschränken • Krämpfe beim Bewegen der Handgelenke und Zehen • Taubheits- und Kribbelgefühl 	Calcium phosphoricum	5 Globuli in C30 Alle 30 min
<ul style="list-style-type: none"> • Bei jeder Form von Krämpfen geeignet (Bauch, Kopf, Muskeln) 	Magnesium phosphoricum	D6 oder D12, Schssler Salz Nr 7 Auch als „heiße 7“ bekannt Bis zu 10 Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken

Muskelkater		
Hauptmittel nach Überanstrengung Muskelkater „wie zerschlagen“ Wie wund, alles ist zu hart	Arnica	
<ul style="list-style-type: none"> • Folge von harter, monotoner, körperlicher Arbeit • Muskelkater am ganzen Körper 	Bellis	
<ul style="list-style-type: none"> • Folge von Überanstrengung • Nach rascher Abkühlung des Körpers nach Überhitzung • Schlechter durch die geringste Bewegung, besser durch Ruhe 	Bryonia	
<ul style="list-style-type: none"> • Muskeln verhärtet und steif • Schlimmer in Ruhe und bei ersten Bewegungen, besser bei Fortsetzung der Bewegung • Besserung durch Hitze (heißes Wasser) 	Rhus toxicodendron	
Knochenbrüche		
Bei Knochenbrüchen sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Eine zusätzliche homöopathische Therapie kann den weiteren Verlauf positiv beeinflussen und den Heilungsprozess beschleunigen.		
<ul style="list-style-type: none"> • Erstmaßnahme 	Arnika	5 Globuli in C30 Alle 1-2 Stunden, nicht länger als 3-4 Tage
<ul style="list-style-type: none"> • nach Arnika, wenn • Symptome durch Reizung der Knochenhaut • Verletzte Stelle brennt und verschlechtert sich durch Hängenlassen 	Ruta	
<ul style="list-style-type: none"> • Unterstützt die Heilung der FRaktur 	Symphytum	5 Globuli in C30 Ca 2 Wochen
<ul style="list-style-type: none"> • wenn nach Arnika-Gabe noch Bluterguss vorhanden ist 	Ledum	5 Globuli in C30 2-3 Tage

Tennisarm/Golferarm (Epicondylitis)		
<ul style="list-style-type: none"> • Erstmaßnahme • Vermindert Schmerz, Schwellung 	Arnica	Einmal 5 Globuli in C30
<ul style="list-style-type: none"> • Akute Gelenkschmerzen mit stechenden, reißenden Schmerzen • Schmerzen verschlimmern sich bei geringster Bewegung und durch Hitze • Schmerzen verbessern sich durch Druck, Ruhe und frische Luft 	Bryonia	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Reißende Schmerzen und Steifheit durch Überbelastung • Schlimmer in Ruhe und bei ersten Bewegungen, besser bei Fortsetzung der Bewegung • Besserung durch Hitze (heißes Wasser) 	Rhus toxicodendron	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Hauptmittel für Tennisellenbogen • Schmerzen der Sehnen am Übergang zur Knochenhaut • durch Überanstrengung oder Verletzung der Sehnen • Prellungsgefühl wie zerschlagen • Besser durch Wärme 	Ruta	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen durch monotone Körperbelastung (Sportler, Handwerker, Bauern, Gärtner) • Ellenbogen wund und steif • Schlechter durch Kälte, Feuchtigkeit, Nässe nach vorheriger Überhitzung • Besser durch fortgesetzte Bewegung (quält sich durch den Schmerz, bis es schließlich besser wird) 	Bellis perennis	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung

Gelenkentzündung - Arthritis		
Suchen Sie bei einer akuten Arthritis bitte Ihrem Arzt auf! Die folgenden Mittel können die ärztliche Behandlung unterstützen		
<ul style="list-style-type: none"> Gelenkentzündung durch Kälteeinwirkung, kalten Wind (Klimaanlage) plötzlich auftretende Beschwerden 	Aconitum	5 Globuli in C200
<ul style="list-style-type: none"> Gelenk rosarot geschwollen und druckempfindlich 	Apis	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> Schmerzen durch Überanstrengung kaltem Duschen oder schwimmen in kaltem Wasser stechende Schmerzen jede geringste Bewegung verschlimmert Ruhe und kühlen bessert 	Bryonia	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> wandernder Schmerz Steifheit in kleinen Gelenken (Finger, Zehen, Fußgelenk) 	Caulophyllum	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> Steifheit in den Extremitäten reißen oder brennen im Gelenk 	Causticum	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> heftige Schmerzen sehr gereizt und unruhig schmerzempfindlich, kann die Schmerzen nicht ertragen 	Chamomilla	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung
<ul style="list-style-type: none"> Gelenk heiß und schmerzhaft geschwollen Reißende Schmerzen und Steifheit Schlimmer in Ruhe und bei ersten Bewegungen, besser bei Fortsetzung der Bewegung Besserung durch Hitze (heißes Wasser) 	Rhus toxicodendron	5 Globuli in C30 Täglich bis zur deutlichen Besserung

Sonstiges

Symptome	Mittel	Dosierung
Erschöpfung		
Bei lang anhaltenden oder immer wiederkehrenden Erschöpfungen suchen Sie bitte einen Arzt auf!		
<ul style="list-style-type: none"> • Folge von körperlicher Anstrengung, intensivem Training oder Wettkämpfen • fühlt sich wie zerschlagen, geprellt oder geprügelt • will sich nicht berühren lassen • Gefühl, als wäre das Bett zu hart • auch bei Muskelkater 	Arnika	
<ul style="list-style-type: none"> • höchste Schwäche und Kraftlosigkeit nach übermäßiger Anstrengung • frieren, ängstlich, ruhelos • Rekonvaleszenz nach Influenza oder akuter Krankheit 	Arsenicum album	
<ul style="list-style-type: none"> • starke muskuläre Schmerzen mit Erschöpfung nach körperlicher Überanstrengung • Schwäche und Lahmheit • Beschwerden durch monotone Belastung • durch Abkühlung des Körpers bei vorheriger Überhitzung 	Bellis perennis	
<ul style="list-style-type: none"> • Folge von Verletzungen, körperliche Überanstrengung, Blutungen • bei Hitzekollaps • nach wiederholtem Nasenbluten durch körperliche Anstrengung • nach erschöpfender Erkrankung 	Carbo vegetabilis	
<ul style="list-style-type: none"> • Folge von Verlust von Körperflüssigkeiten (Verletzungen, Menstruation, Schweiß) • Dehydration durch zu wenig Flüssigkeitsaufnahme (Wettkampf, Training, Gebirge, Sauna). • starkes frieren, kalter Schweiß • extreme Reizbarkeit und Empfindlichkeit 	China	
<ul style="list-style-type: none"> • Erschöpfung infolge geistiger Überanstrengung • Erschöpfung nach einer Grippe. 	Acidum phosphoricum	

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