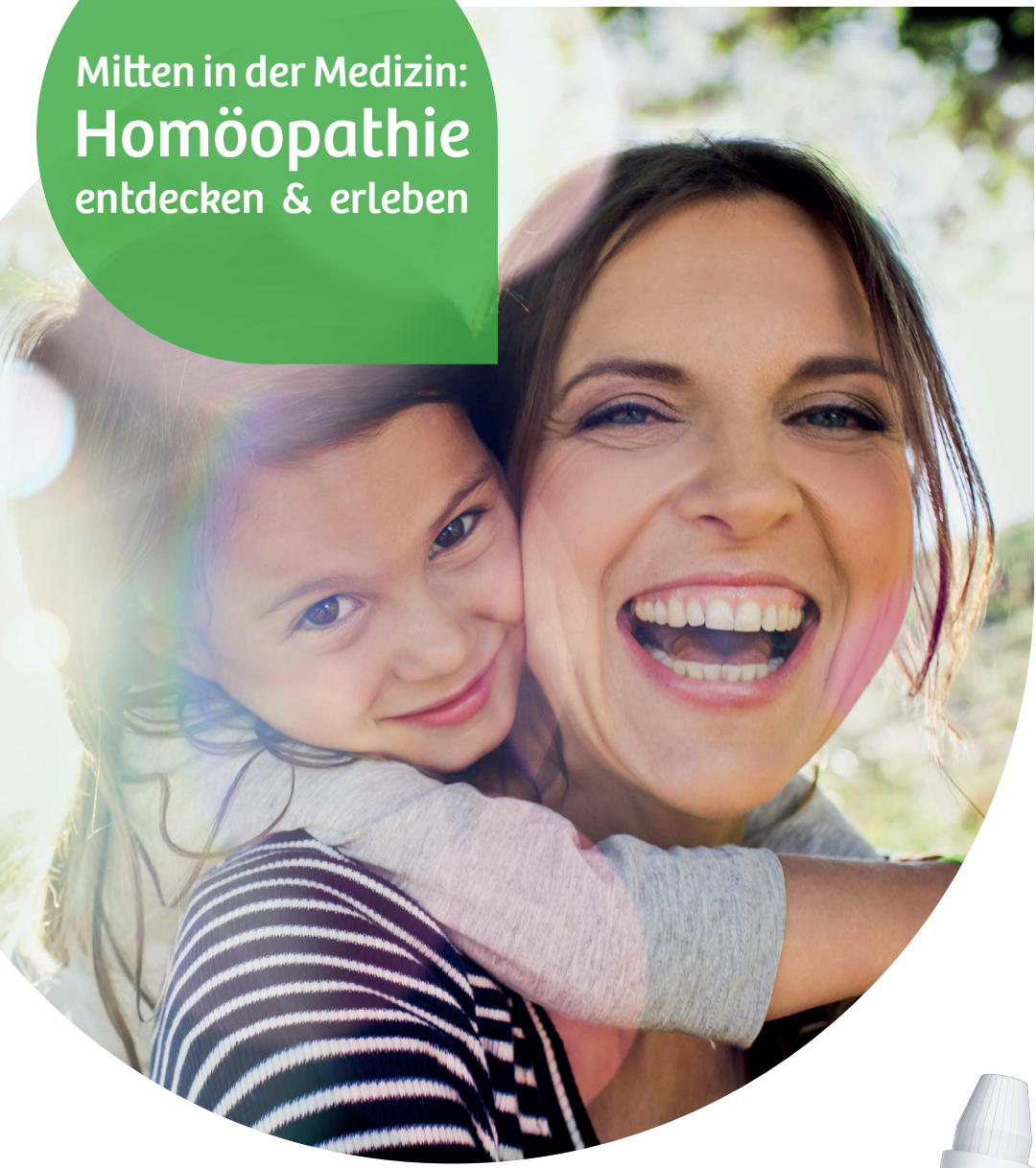
Mit der Kraft der Natur.

# Mitten in der Medizin: Homöopathie entdecken & erleben



## Homöopathie

Original DHU

www.dhu-globuli.de

# Inhalt


| | |
|---|---|
| Vorwort | 3 |
| Homöopathie kennenlernen – die Grundprinzipien | 4 |
| Homöopathie in der Selbstmedikation | 6 |
| Ein guter Begleiter in allen Lebensbereichen | 8 |
| Homöopathie bei Kindern | 10 |
| Wo Homöopathie helfen kann | 12 |
| Hand in Hand: Homöopathie & Schulmedizin | 14 |
| Das homöopathische Sortiment der DHU | 16 |
| Die Bedeutung der Potenzen | 20 |
| Richtig und altersgerecht dosieren | 21 |
| Die homöopathische Hausapotheke | 22 |
| Praktische Empfehlungen für Sie | 23 |
| Wir sind die Deutsche Homöopathie-Union | 24 |
| Terra Medica® – die Herkunft unserer Arzneipflanzen | 26 |
| Häufige Fragen zur Homöopathie | 28 |

# Liebe Leserin, lieber Leser,

möchten Sie Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun? Einfach, wirksam, gut verträglich? Wir laden Sie ein: Entdecken Sie die Homöopathie und was sie so einzigartig macht! In dieser Broschüre lesen Sie, auf welchen Grundlagen sie beruht, was sie leisten kann, wo ihre Grenzen sind und wie man sie anwendet.

Homöopathie stimuliert die Selbstheilungskräfte und wird als Reiz- und Regulationstherapie geschätzt. Deswegen sind homöopathische Arzneimittel so gut verträglich und mit anderen Arzneimitteln – auch schulmedizinischen – kombinierbar. Weil die Homöopathie damit ein Konzept ist, das die Wünsche der Menschen erfüllt, passt sie hervorragend in die moderne Zeit und ist längst mitten in der Medizin angekommen.

Machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit der Homöopathie. So wie Millionen Menschen, die das Wohl ihrer Gesundheit bereits der Kraft der Natur anvertrauen.

Wir wünschen Ihnen – natürlich – alles Gute!

**Ihre Deutsche Homöopathie-Union**

# Homöopathie kennenlernen – die Grundprinzipien

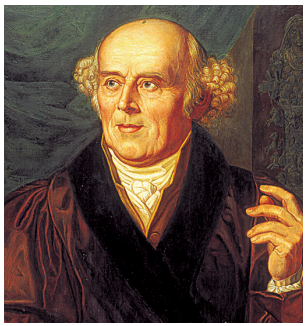
Homöopathie hat zwei maßgebliche Prinzipien: Das Regulations- und das Ähnlichkeitsprinzip. Auf ihnen baut die Heillehre der Homöopathie seit ihren Anfängen bis heute unverändert auf. Richtig angewendet ermöglichen das Regulations- und das Ähnlichkeitsprinzip eine zielgerichtete Therapie und passende Auswahl einer geeigneten homöopathischen Medizin.

## Das Regulationsprinzip

In der Homöopathie wird der Mensch als ein ganzheitliches System gesehen, das bei einer Erkrankung im Ungleichgewicht ist. Dieses System lässt sich nach Erfahrung homöopathischer Ärzte und Heilpraktiker durch gezielte Reize regulieren und wieder ins Gleichgewicht bringen. Homöopathie setzt solche Reize: Sie wirken als Unterstützung für den Organismus und lösen seine Selbstheilungskräfte aus. So wird eine Heilung aus eigener Kraft möglich.

## Das Ähnlichkeitsprinzip

Welcher Reiz aber ist der jeweils richtige? Auf diese Frage fand der Begründer der Homöopathie, Dr. Samuel Hahnemann (1755–1843), eine Antwort, die bis heute gilt: „Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden“ (similia similibus curentur), bekannt als Ähnlichkeitsprinzip. Praktisch angewendet bedeutet das, dass eine Substanz, die bei gesunden Menschen bestimmte Symptome hervorruft, ähnliche Symptome bei Kranken zu heilen vermag.



Hahnemann testete hunderte Substanzen auf ihre Wirkung als homöopathische Arzneimittel. Bis heute sind mehrere Hundert Mittel hinzugekommen, so dass ein vielfältiger Arzneimittelschatz für die gezielte homöopathische Behandlung zur Verfügung steht. Mit ca. 20 bewährten homöopathischen Arzneimitteln gegen die häufigsten Symptome hat man schon eine gute Hausapotheke.

## Ähnliches für Ähnliches
### Ein kleines Praxisbeispiel

Das Beispiel „Kaffee“, lat. Coffea, verdeutlicht das Ähnlichkeitsprinzip. Kaffee macht aktiv und schlaflos. Angewendet als homöopathisches Arzneimittel kann er genau diese Symptome lindern, macht also ruhiger und unterstützt bei Schlaflosigkeit.

**Nachgefragt**

### Erstreaktion? Etwas Gutes!

Wird ein homöopathisches Arzneimittel eingenommen, kann es zu einer sogenannten Erstreaktion kommen. Sie bezeichnet eine anfängliche, kurzzeitige Verschlechterung der Krankheitssymptome nach der Ersteinnahme des passenden homöopathischen Mittels. Therapeuten sehen Erstreaktionen als Hinweis auf eine einsetzende Heilung.

Erstreaktionen können bei Hochpotenzen und in sehr seltenen Fällen auch bei anderen Potenzen auftreten. Der Einsatz hoher Potenzen sollte daher nur durch erfahrene Therapeuten erfolgen. Mehr zum Thema Potenzen erfahren Sie auf Seite 20.

# Homöopathie in der Selbstmedikation

Der Grundgedanke Dr. Samuel Hahnemanns war, seine homöopathischen Arzneimittel ganz individuell einzusetzen. Einige der homöopathischen Mittel erwiesen sich im Laufe der Zeit – bei Beachtung einfacher, mittelspezifischer Symptome und Modalitäten – als generell wirksam innerhalb eines bestimmten Symptomkomplexes. Sie werden als Mittel mit „bewährten Indikationen" bezeichnet, sind einfach auszuwählen und deshalb für die Selbstmedikation gut geeignet.

## Fachlicher Rat ergänzt die eigene Verantwortung

Zu den Mitteln mit bewährten Indikationen zählen z. B. Arnica, Belladonna, Rhus toxicodendron und Nux vomica. Sie gehören heute zur Basisausstattung jeder homöopathischen Hausapotheke. Für ihre Anwendung gilt, was generell für alle Arzneimittel gilt: ein verantwortungsvoller Einsatz. Apotheker, Arzt und Heilpraktiker sind hier die richtigen Ansprechpartner.

### Die Behandlung beim homöopathischen Therapeuten

Menschen, die chronisch erkrankt sind oder einfach eigene Erfahrungen mit einer homöopathischen Therapie sammeln möchten, wenden sich an einen homöopathisch ausgebildeten Therapeuten. Das kann ein Heilpraktiker sein, aber auch ein Arzt. In Deutschland praktizieren etwa 7.000 Ärzte mit der Zusatzqualifikation „Homöopathie".

Eine homöopathische Behandlung beginnt wie jede Therapie mit der Anamnese. Sie ist besonders ausführlich und umfasst neben vielen detailliert nachgefragten körperlichen Befindlichkeiten auch die seelische Situation. Ebenfalls wichtig sind Fragen nach dem Auslöser der Symptome. Diese Ausführlichkeit ist notwendig, weil sie am Ende zu einem passenden individuellen Arzneimittel führt. Diese Arzneimittelauswahl nennt man Repertorisation.

**Online-Tipp**

Homöopathie-Spezialisten finden Sie z. B. unter:

| | |
|---|---|
| Homöopathische Ärzte: | **www.dzvhae.de** |
| Heilpraktiker: | **www.vkhd.de** |
| | **www.dgkh-homoeopathie.de** |

Weitere Informationen erhalten Sie unter: **www.dhu-globuli.de**

# Ein guter Begleiter in allen Lebensbereichen

Homöopathie kennt keine Altersgrenzen: Sie ist vom Säugling bis zum Senior für alle Familienmitglieder gleichermaßen geeignet. Die Menschen profitieren dabei von einer Therapieform, die wie kaum eine zweite Wirksamkeit und Verträglichkeit kombiniert. Das spiegelt sich in hohem Zuspruch und noch höherer Anwender-

## Beim Sport

Homöopathie ist sowohl im Freizeit- als auch im Profisportbereich ein guter Begleiter. Ob bei Schürfwunden und Zerrungen, stumpfen Traumata oder sonstigen Verletzungen: Mit der natürlichen Kraft der Homöopathie klingen beispielsweise Schwellungen oder Schmerzen ab und Heilungsprozesse werden gefördert. Weil bei Sportverletzungen schnelles Reagieren zählt, empfiehlt sich ein homöopathisches Erste-Hilfe-Set. Zu seinem Inhalt berät Sie Ihre Apotheke.

## Auf Reisen

Auf Reisen ist die Erkältung die häufigste Erkrankung, gefolgt von Magen-Darm-Beschwerden. Meist wird sie verursacht durch die für viele Touristen unerwartete Nachtkälte in südlichen und äquatornahen Ländern oder durch Klimaanlagen. Auch landestypische, ungewohnte Speisen sowie üppiges All-inclusive-Essen können auf Reisen die Gesundheit herausfordern. Die Homöopathie hilft, solche und andere Beschwerden zu lindern. Auch gegen Sonnenbrand, Sportverletzungen, Reiseübelkeit oder Jetlag sind homöopathische Arzneimittel unterstützend hilfreich. Tipp: Lassen Sie sich vom Apotheker eine passende homöopathische Reiseapotheke mit den wichtigsten Mitteln zusammenstellen.

zufriedenheit wider. Laut Umfragen von Meinungsforschungsinstituten haben fast 70 % aller Deutschen schon einmal Homöopathie bzw. homöopathische Arzneimittel verwendet. Mit ihrer Wirksamkeit und Verträglichkeit sind 72 % dieser Anwender zufrieden bzw. sogar sehr zufrieden.

## In und nach der Schwangerschaft

Durch ihren sanften Wirkansatz und ihre gute Verträglichkeit kann die Homöopathie viele Beschwerden lindern, die während und nach einer Schwangerschaft bei Mutter und Kind auftreten. Ist in dieser sensiblen Zeit eine Therapie notwendig oder gewünscht, empfiehlt sich immer die Beratung durch einen Arzt. Das gilt auch für die Wahl geeigneter homöopathischer Arzneimittel.

## Im Alter

Laut Statistik nehmen fast alle älteren Menschen regelmäßig Arzneimittel ein. Vor allem für Menschen, die viele unterschiedliche Medikamente nehmen müssen, hat die Homöopathie eine gute Nachricht: Homöopathische Arzneimittel zeigen kaum Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und belasten nicht zusätzlich. Eine weitere gute Nachricht ist, dass durch Homöopathie Beschwerden gelindert werden können, die im Alter besonders häufig auftreten, wie z. B. verschleißbedingte Gelenkerkrankungen und Verdauungsbeschwerden. Fragen Sie Ihren Arzt, Therapeuten oder Apotheker.

# Homöopathie bei Kindern

Die Erfahrung zeigt, dass Kinder sehr gut auf homöopathische Arzneimittel ansprechen. Das hat zwei Gründe: Zum einen lernt das kindliche Immunsystem täglich und zum anderen ist der kindliche Organismus noch nicht mit Schadstoffen wie Umweltgiften und Medikamentenrückständen belastet. So kann das Immunsystem schnell und ungestört auf den homöopathischen Reiz reagieren.

Ein weiterer großer Vorteil für den kindlichen Organismus: Homöopathische Arzneimittel bremsen die Entwicklung der Funktionsfähigkeit des Immunsystems nicht. Stattdessen fördern sie die sogenannte Immunkompetenz.

## Zur Stelle bei unterschiedlichsten Herausforderungen

Mit diesen Vorzügen unterstützen homöopathische Arzneimittel Kinder bei vielen gesundheitlichen Herausforderungen. Dazu gehören z. B.:

- **Dreimonatskoliken**
- **Zahnung**
- **Knochenwachstum**
- **Infekte**
- **Schlafstörungen**
- **Verletzungen und Verbrennungen**

Sprechen Sie Ihren Kinderarzt oder Apotheker an.

Nachgefragt

## Warnhinweise? Das steckt dahinter!

Bei einigen homöopathischen Arzneimitteln finden sich im Beipackzettel Warnhinweise für die Anwendung bei Schwangeren oder Kindern. Das betrifft zum einen bestimmte Niedrigpotenzen (vgl. S. 20), die sich für Schwangere und Kinder nicht eignen. Aber selbst bei Arzneimitteln, die sich bei Schwangeren und Kindern bewährt haben, verpflichten gesetzliche Vorschriften zu standardisierten Warnhinweisen. Fragen Sie am besten Ihren homöopathisch erfahrenen Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker nach einer Empfehlung – seine Erfahrung hilft Ihnen weiter.

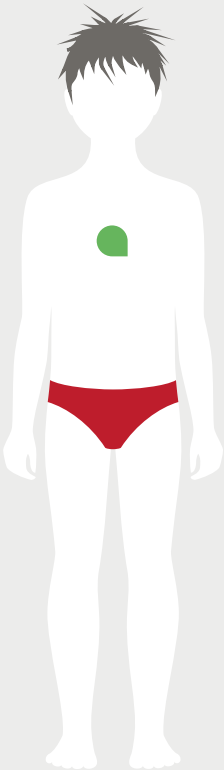
# Wo Homöopathie helfen kann

Homöopathie kann bei vielen gesundheitlichen Problemen wie chronischen und akuten Beschwerden helfen. Das Besondere: Als regulative Therapie zielt die homöopathische Behandlung nicht nur auf eine Symptomlinderung ab, sondern stößt im Körper auch Regenerationsprozesse an. So können bei chronischen Beschwerden

## Beispielhaft sind die am häufigsten vorkommenden Einsatzgebiete genannt:

### Erkältungskrankheiten

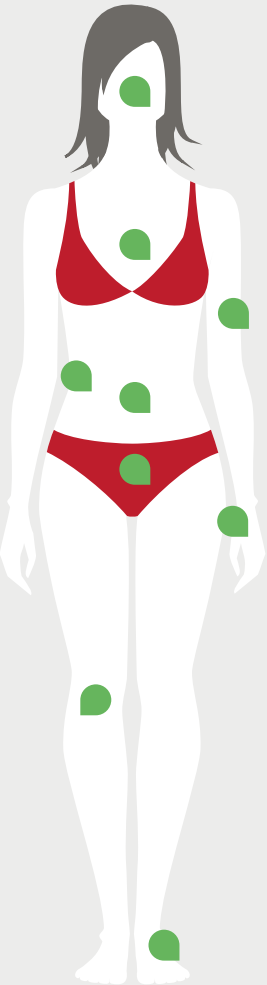
Erkältungskrankheiten kommen besonders häufig bei Kindern vor. Ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift und muss darum „trainieren". Infekte helfen ihm dabei und machen es stärker. Wenn ein Kind allerdings ständig krank ist, kann dieser Lernmechanismus nicht greifen. Bei Erkältungen lindert die Homöopathie Schwere und Häufigkeit der Infekte. Auch Erwachsene können mehrmals im Jahr einen Erkältungsinfekt erleiden. Homöopathische Arzneimittel können ihnen gegen die vielfältigen Symptome wie Fieber, Husten, Schnupfen, Halsweh, Kopf- und Gliederschmerzen helfen. Idealerweise werden homöopathische Arzneimittel gleich bei den ersten Symptomen eingenommen. Achtung: Wenn die Zeit für eine Ausheilung fehlt oder Betroffene sich zu früh wieder Belastungen (z. B. im Job) aussetzen, kann das die Häufigkeit oder Schwere einer Erkrankung steigern.



### Magen-Darm-Beschwerden

Im Magen-Darm-Bereich findet sich ein großes Netzwerk aus Nervenzellen. Sie regeln die komplexe Verdauung und steuern alle Schritte dazu. Man spricht sogar vom „Bauchgehirn", das tatsächlich mehr Nervenzellen als das Rückenmark enthält. Verdauungsprobleme müssen deshalb gar nicht bekannte Auslöser wie die Festtagsschlemmerei mit zu viel Alkohol haben. Auch zu viel Stress bringt das sensible Nervengeflecht durcheinander und kann Übelkeit, saures Aufstoßen, Schmerzen, Verstopfung und Durchfall auslösen. Homöopathische Arzneimittel helfen hier doppelt. Zum einen lindern sie die Symptome. Zum anderen helfen sie dem „Bauchgehirn", wieder in den richtigen Verdauungstakt zu kommen.

tiefgreifende Verbesserungen herbeigeführt werden. Ansprechpartner sind hierfür homöopathisch ausgebildete Fachleute wie Ärzte oder Heilpraktiker. Für viele alltägliche Beschwerden eignen sich homöopathische Arzneimittel besonders gut zur Selbstmedikation. Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten.



## Bewegungsschmerzen

Homöopathische Arzneimittel können bei Schmerzen unterschiedlichster Ursache helfen. In der Selbstmedikation haben sich homöopathische Mittel besonders bewährt bei verschleißbedingten Gelenkschmerzen (Arthrose), Rückenschmerzen und Schmerzen durch einen sogenannten Fersensporn (eine Entzündung der Fußsohlensehne, verbunden mit einem knöchernen Sporn am unteren Fersenbein). Ärzte und Apotheker wissen, welche Mittel helfen können. Übrigens: Homöopathische Arzneimittel lassen sich immer mit anderen Präparaten kombinieren.

## Allergien

Fast die Hälfte der Deutschen gibt heute an, unter irgendeiner Form von Allergie zu leiden. Die Betroffenen reagieren auf Blütenpollen, Tierhaare, Milben, Lebensmittel oder Insektenstiche mit oft heftigen Reaktionen. Während Allergien gegen Lebensmittel oder Insektengift oft ein schulmedizinisches Notfallpräparat nötig machen, sind z. B. Heuschnupfen und Tierallergien gut mit homöopathischen Mitteln zu behandeln. Für den Behandlungserfolg kann es fallweise bereits ausreichen, nur auf ein Homöopathikum zu setzen. Alternativ lässt es sich mit antiallergischen Präparaten kombinieren, so dass beide z. B. im Wechsel eingesetzt werden.
Von Vorteil ist dabei unter anderem, dass die bei Allergien typischerweise eingesetzten Homöopathika keine müde machenden Eigenschaften haben.

## Klimakterium

Während das Klimakterium früher kein öffentliches Thema war, melden sich heute Frauen zu Wort, die sich eine natürliche, hormonfreie Therapie wünschen. Meistern sie dabei bereits den häufigen Dreiklang aus Job, Kindern und Haushalt, zählt ein Medikament, das hilft, ohne zusätzlich zu belasten. Studien haben gezeigt, dass ein homöopathisches Arzneimittel die gleiche Wirksamkeit hat wie schulmedizinische Standardmedikamente.

# Hand in Hand: Homöopathie & Schulmedizin

Noch vor wenigen Jahrzehnten sahen sich Schulmedizin und Homöopathie mit der jeweils anderen Therapierichtung als nicht kompatibel. Erfahrung und Studien haben aber inzwischen gezeigt, dass sich beide Therapierichtungen durchaus miteinander kombinieren lassen bzw. sich gut ergänzende Eigenschaften haben.

Das *Dialogforum Pluralismus in der Medizin* hat sich zur Aufgabe gemacht, dieses therapeutische Miteinander und den gemeinsamen Diskurs über die unterschiedlichen Ansätze zu fördern. Der Ansatz, für das beste Therapieergebnis in der Patientenbehandlung alle wirksamen Methoden zu berücksichtigen, wird heute auch als „Integrative Medizin" bezeichnet.

## Allein und in Kombination von Vorteil

Homöopathie lässt sich bei vielen Beschwerden und Erkrankungen als alleinige Therapie anwenden (siehe Seiten 12–13). Sie kann aber auch dazu eingesetzt werden, die schulmedizinische Therapie zu ergänzen, um eine zusätzliche Verbesserung der Symptomatik oder des körperlichen und seelischen Gesamtzustandes zu erreichen.

In vielen Fällen kann eine homöopathische Ergänzungstherapie auch dazu beitragen, die Dosis schulmedizinischer Arzneimittel zu verringern. Das ist insbesondere für Patienten von Vorteil, die sensibel auf mögliche Nebenwirkungen schulmedizinischer Medikamente reagieren. Wichtig: Therapeutische Maßnahmen dieser Art müssen von einem Arzt begleitet werden!

Bei leichten Erkrankungen kann eine parallele Einnahme schulmedizinischer und homöopathischer Arzneimittel auch ohne ärztliche Rücksprache erfolgen. Im Zweifelsfall sollte fachlicher Rat eingeholt werden, z. B. in der Apotheke.

# Das homöopathische Sortiment der DHU

Fragt man Menschen, was ihnen zum Thema Homöopathie einfällt, kommt als Erstes „Naturmedizin“ und danach in vielen Fällen „Globuli“. In der Tat sind die kleinen weißen Kügelchen eines der Erkennungszeichen der Homöopathie – und ihre beliebteste Darreichungsform. Natürlich ist die Homöopathie aber noch wesentlich vielfältiger. Sie hält zahlreiche weitere Darreichungsformen bereit, die sich in Tabletten, Tropfen oder Salben längst nicht erschöpfen.

## Globuli

Globuli, auch Streukügelchen genannt, werden aus Saccharose hergestellt. Weil dieser Stoff aus Zuckerrüben oder Rohrzucker gewonnen wird, sind Globuli frei von Milchzucker (Laktose). Sie können damit auch von Patienten eingenommen werden, die Laktose nicht vertragen.

**Wirkkraft mit 1,5 mm Durchmesser**

In ihrer Ausgangsform werden Globuli zunächst als reine, unarzneiliche Saccharose-Kügelchen produziert. Die dabei am häufigsten gewählte Größe hat einen Durchmesser von 1,5 mm. Zu arzneilichen Globuli werden die Streukügelchen, indem flüssige homöopathische Aufbereitungen als potenzierte Dilution aufgeträufelt werden.

**Mit technischer Meisterleistung hergestellt**

Das Herstellen der arzneilichen Globuli ist eine technische Meisterleistung, die in sogenannten Dragierkesseln geschieht. In diesen vorne offenen Kesseln drehen sich die Globuli und werden mit der vorher hergestellten potenzierten Dilution betropft. Dieser Vorgang ist so gesteuert, dass am Ende jedes einzelne Kügelchen seine sogenannte Imprägnierung erhalten hat. In einem anschließenden Prozess verdunstet der in der Flüssigkeit enthaltene Alkohol, und nur der Wirkstoff bleibt auf den Globuli erhalten.

## Tropfen

Homöopathische Tropfen werden als Dilution bezeichnet. Sie enthalten entweder die homöopathische Urtinktur oder sind – wie in der Vielzahl aller Fälle – potenziert. Für Letzteres werden sie bis zur gewünschten Zielpotenz (siehe Seite 20) in Schritten verdünnt und verschüttelt.

Bei einer Urtinktur wird das zerkleinerte Ausgangsmaterial mit einer Ethanol-Wasser-Mischung versetzt. Die Inhaltsstoffe werden extrahiert und anschließend filtriert. Weil Dilutionen dabei immer auf Alkoholbasis hergestellt werden, enthalten sie eine Alkoholkonzentration von 35–60 %. Diese ist allerdings bei einer Standarddosierung

von 5 Tropfen unbedenklich: Bereits ein Glas Apfelsaft enthält mehr Alkohol. Wer dennoch eine Alternative sucht, kann zu Globuli oder Tabletten greifen.

## Tabletten

Die Herstellung von Tabletten ist (wie bei allen anderen homöopathischen Arzneiformen auch) durch das Deutsche Homöopathische Arzneibuch (HAB) geregelt.

Anders als bei homöopathischen Tropfen wird die gewünschte Potenz von homöopathischen Tabletten nicht durch Verschüttelung, sondern durch Verreibung erreicht. Das geschieht durch eine Art übergroßen Mörser, der die Ausgangsstoffe über Stunden hinweg auf eine Teilchengröße von 2 µm verreibt. Im Fachjargon wird dieser Prozess als Trituration bezeichnet. Anschließend wird die Trituration zu einer Tablette gepresst.

### Auch bei Laktoseintoleranz verträglich

Homöopathische Tabletten enthalten als Trägerstoff Laktose (Milchzucker). Die enthaltene Menge ist jedoch so klein, dass sie in der Regel auch bei Laktoseintoleranz gut vertragen wird. Für einen unbedenklichen Verträglichkeitstest empfiehlt sich eine halbe Tablette.

## Salben

Salben sind äußerst beliebt und kommen auf dem Spielplatz gleichermaßen wie im Fußballstadion zum Einsatz. Von Calendula über Hamamelis bis zu Arnica stehen eine ganze Reihe homöopathischer Arzneimittel als Salbe zur Verfügung. Bei ihrer Anwendung gibt es zwei Möglichkeiten: örtliches Auftragen oder Salbenverbände.

Bei Hautverletzungen, Prellungen oder blauen Flecken eignet sich die äußerliche (fachsprachlich: topische) Anwendung durch Auftragen und Einreiben. Im Fall rheumatischer Beschwerden ist es sinnvoll, eine innere Anwendung (beispielsweise Tabletten) durch eine Salbenanwendung zu ergänzen.

Bei einem Salbenverband wird die Salbe dick aufgetragen und durch eine Kompresse oder Mullauflage abgedeckt. Unter dieser von Pflasterstreifen fixierten Abdeckung kann die Salbe z. B. über Nacht gut einwirken.

## Weiteres Sortiment

- Ampullen für Injektionen (der fachlich-therapeutischen Behandlung vorbehalten)
- Extern-Tinkturen zur äußeren Anwendung
- LM-Potenzen (als Globuli und Dilution erhältlich)

# Die Bedeutung der Potenzen

Homöopathische Arzneimittel gibt es in verschiedenen Potenzstufen. Das pharmazeutische Herstellungsverfahren nennt man Potenzieren.

## Potenzen richtig lesen

Die jeweilige Potenz wird auf der Packung des Arzneimittels ausgewiesen. Dabei geben Buchstaben das Verhältnis der Verdünnung an: D = 1 : 10 (lat. Decem = 10), C = 1 : 100 (lat. Centum = 100). Eine zusätzliche Zahl beziffert, wie oft potenziert wurde. Dementsprechend bedeutet z. B. die Potenz D6, dass eine Substanz sechsmal im Verhältnis 1 : 10 verdünnt und verschüttelt wurde.

## Wer nutzt was?

Für die Selbstmedikation eignen sich meist sogenannte Niedrigpotenzen wie z. B. D6. Bei der Behandlung durch einen homöopathisch tätigen Arzt oder Heilpraktiker wird dagegen oft mit Hochpotenzen wie C30 und C200 therapiert. Zusätzlich gibt es nicht potenzierte Arzneistoffe, die als Urtinktur verwendet werden.

## Die Potenzierung macht's!

Dr. Samuel Hahnemann, der Erfinder der Homöopathie, hatte seine homöopathischen Arzneimittel verdünnt, um Patienten Nebenwirkungen zu ersparen. Dabei entdeckte er, dass sich die Wirksamkeit eines homöopathischen Arzneimittels steigern lässt, wenn man es potenziert. Es handelt sich bei homöopathischen Arzneimitteln also nicht um reine Verdünnungen. Bei der Potenzierung eines flüssigen Arzneimittels werden Ausgangsmaterial und Träger (Alkohol/Wasser) 10 Mal kräftig von Hand auf eine elastische Unterlage geschlagen. Durch diese sogenannte Dynamisierung erhält das Arzneimittel seine typische homöopathische Wirkung.

# Richtig und altersgerecht dosieren

In der Praxis sind die folgenden Dosierungsempfehlungen üblich. Weitere Angaben entnehmen Sie bitte dem Beipackzettel.

## Erwachsene

### Tiefe Potenzen (bis D23 bzw. C11)

| Bei akuten Beschwerden stündlich wahlweise: | | |
|---|---|---|
| 5 Globuli | 5 Tropfen | 1 Tablette |

(Bis zum Eintritt der Besserung, jedoch höchstens 6 Mal täglich)

| Danach 3 Mal täglich wahlweise: | | |
|---|---|---|
| 5 Globuli | 5 Tropfen | 1 Tablette |

| Bei chronischen Erkrankungen 1–3 Mal täglich wahlweise: | | |
|---|---|---|
| 5 Globuli | 5 Tropfen | 1 Tablette |

### Hohe Potenzen (ab D24 bzw. C12)

Die Anwendung erfordert eine individuelle Dosierung durch einen homöopathisch erfahrenen Therapeuten. Im Rahmen der Selbstbehandlung sollte nur eine Einmalgabe von 5 Tropfen, 5 Globuli oder 1 Tablette eingenommen werden.

## Kinder

| Bei akuten Beschwerden stündlich wahlweise: | | |
|---|---|---|
| 0–1 Jahr: | 1–6 Jahre: | 6–12 Jahre: |
| 1–2 Globuli/Gabe | 2–3 Globuli/Gabe | 3–4 Globuli/Gabe |

### Die richtige Einnahme

Tabletten und Globuli sollte man zuerst langsam im Mund zergehen lassen – der Kontakt zur Mundschleimhaut gewährleistet die bestmögliche Wirkstoffaufnahme. Dieser Effekt wird bei Tropfen dadurch unterstützt, dass diese vor dem Schlucken für einige Zeit im Mund behalten werden.

Bei Säuglingen und Kleinkindern kann man Globuli in die Wangentasche legen. Tabletten lassen sich bei Bedarf in Wasser gelöst verabreichen.

# Die homöopathische Hausapotheke

Für eine homöopathische Hausapotheke empfiehlt es sich, die bewährtesten und am häufigsten gebrauchten Arzneimittel zusammenzustellen.

Die folgenden Arzneimittel decken die meisten Beschwerden ab, die im normalen Alltag auftreten können. Sie vorrätig zu haben, erspart im Akutfall den Gang zur Apotheke. Mehr noch: Es ermöglicht, sofort zu reagieren, und verhindert auf diese Weise oft eine Verschlimmerung der Symptome.

## Das gehört in die homöopathische Hausapotheke:

- Aconitum D6
- Allium cepa D6
- Apis mellifica D6
- Argentum nitricum D12
- Arnica D6
- Arsenicum album D6
- Belladonna D6
- Bryonia D6
- Cantharis D6
- Chamomilla D6
- Cocculus D6
- Coffea D6
- Colocynthis D6
- Dulcamara D6
- Eupatorium perfoliatum D6
- Ferrum phosphoricum D12
- Gelsemium D6
- Hepar sulfuris D12
- Hyoscyamus D6
- Hypericum D6
- Ipecacuanha D6
- Iris D6
- Ledum D6
- Luffa operculata D6
- Mercurius solubilis Hahn. D12
- Nux vomica D6
- Okoubaka D3
- Phytolacca D6
- Pulsatilla D6
- Rhus toxicodendron D12
- Rumex D6
- Veratrum album D6

**Aus rechtlichen Gründen dürfen wir keine Anwendungsgebiete nennen. Ihr Apotheker berät Sie dazu, welche Arzneimittel bei welchen Beschwerden helfen können.**

# Praktische Empfehlungen für Sie

## DHU Taschenapotheke

Die Deutsche Homöopathie-Union bietet alle auf der Nebenseite genannten Arzneimittel gesammelt in der praktischen DHU Taschenapotheke an.

**In Ihrer Apotheke!**

## Homöopathie-Set für Kinder

Im Fall der Fälle schnell zur Stelle: Das Homöopathie-Set für Kinder hilft Eltern, häufige Beschwerden ihrer kleinen Patienten rasch zu behandeln. Inhalt: Aconitum D6, Arnica D6, Belladonna D6, Chamomilla D6

**In Ihrer Apotheke!**

**Buchtipp**

## Anwendungsratgeber zum Nachschlagen

Weil auf homöopathischen Arzneimitteln keine Einsatzgebiete angegeben sind, empfiehlt sich die Anschaffung eines Ratgebers. Er hilft, zu entscheiden, welches Arzneimittel bei welchen Beschwerden eingesetzt werden kann. Eine Zusammenstellung von Empfehlungen zu Homöopathie-Ratgebern finden Sie im Internet auf

**www.dhu-globuli.de/service/buchempfehlungen.**

# Wir sind die Deutsche Homöopathie-Union

Die Deutsche Homöopathie-Union – kurz DHU – ist Deutschlands größter Hersteller homöopathischer Einzelmittel. Dabei ist vor allem das Globuli-Fläschchen mit der weißen Kappe und seinem markanten rot-weißen Design zum Markenzeichen geworden.

## Enormes Sortiment

Das Spektrum der von der DHU angebotenen homöopathischen Arzneimittel ist enorm: Aus mehreren Hundert meist pflanzlichen, aber auch tierischen und mineralischen Ausgangsstoffen entsteht ein Sortiment von über 100.000 Produkten. Jedes einzelne dieser Arzneimittel garantiert Verordnern und Anwendern höchste Qualität.

## Fertigung nach strengsten Regeln

Die DHU folgt in der Herstellung den strengen GMP-Richtlinien der Europäischen Kommission sowie den Vorschriften des Homöopathischen Arzneibuches. Dieses Arzneibuch enthält die heute amtlich verbindlichen Herstellungsregeln. Sie beruhen auf den pharmazeutischen Vorschriften von Dr. Willmar Schwabe (dem Gründer der Dr. Schwabe Gruppe, aus der heraus die DHU entstand). Dr. Schwabe brachte die von ihm entwickelten Anweisungen in dem Werk „Pharmacopoeia Homoeopathica Polyglottica“ 1876 zu Papier. So stellte er sicher, was bis heute gilt: dass die in seinem pharmazeutischen Unternehmen hergestellten homöopathischen Arzneimittel stets eine gleichbleibend hohe Qualität haben.

## Die DHU auf einen Blick

| | |
|---|---|
| Ursprung: | Homöopathische Central-Officin Dr. Willmar Schwabe |
| Gründungsjahr: | 1961 (innerhalb der Dr. Schwabe Unternehmensgruppe) |
| Standort: | Karlsruhe |
| Mitarbeiter: | 500 |
| Sortiment: | Ca. 10.000 Produkte sofort lieferbar; weitere Arzneimittel werden auf Kundenwunsch individuell hergestellt |
| Besonderheiten: | eigener ökologischer und nachhaltiger Anbau von Arzneipflanzen, komplette Handverschüttelung aller flüssigen Homöopathika |

# Terra Medica® – die Herkunft unserer Arzneipflanzen

Den Großteil ihrer Heilpflanzen baut die DHU selbst an. Die eigenen Kulturen wachsen in einer speziell dafür geschaffenen Heilpflanzenkultur namens Terra Medica® – zu Deutsch: „Erde, auf der Medizin wächst“.

## Mit der Erfahrung von über 150 Jahren

Die Erfahrung der DHU als Hersteller homöopathischer Arzneimittel ist über 150 Jahre alt. Ihr Ursprung ist der Apotheker und Wissenschaftler Dr. Willmar Schwabe. Er gründete 1866 in Leipzig die Homöopathische Central-Officin und begann, homöopathische Arzneimittel herzustellen. Den Vertrieb seiner Arzneimittel baute er schnell auch international aus.

Bereits damals verfügte das später nach Leipzig-Paunsdorf übergesiedelte, expandierende Unternehmen über eigene Kulturen zum Anbau benötigter Arzneipflanzen. 1976 folgte der Aufbau der heutigen Kulturen im 15 Kilometer nördlich von Karlsruhe gelegenen Staffort. Sie lieferten von Jahr zu Jahr mehr Pflanzen für die Herstellung der homöopathischen Arzneimittel der DHU.

## Eigener Anbau mit vielen Vorteilen

Heute liefert die unter dem Namen Terra Medica® bekannte Pflanzanlage 70 % der für die Produktion benötigten Arzneipflanzen. Sie ist ökologisch zertifiziert und damit zu 100 % frei von Chemie. Möglich wird das durch die intensive Betreuung der Pflanzen von spezialisierten Gärtnern und ein ausgewogenes, sorgsam gepflegtes, natürliches Ökosystem. Auf der 15 Hektar großen Terra Medica®-Fläche können bis zu 600 unterschiedliche Arten wachsen. Terra Medica® ist somit Europas artenreichste Arzneipflanzenkultur.

Der eigene Anbau hat viele Vorteile. Zu ihnen gehören optimal planbare Erntezeitpunkte, nachhaltiges Handeln und die Möglichkeit, dem hohen Qualitätsanspruch gerecht zu werden. Dies sichert eine hohe Transparenz der Herkunft unserer pflanzlichen Ausgangsstoffe.

**Online-Tipp**

Weitere Informationen
finden Sie im Internet unter
**www.terramedica.de.**

Terra Medica®

# Häufige Fragen zur Homöopathie

### 1 *Wie lange kann und sollte ein homöopathisches Arzneimittel eingenommen werden?*

Jedes Mittel sollte grundsätzlich so lange eingenommen werden, bis sich die zu behandelnden Symptome bessern. Entscheidend ist, dass eine konstante Verbesserung der Symptomatik spürbar ist, die die Wahl des richtigen Mittels anzeigt. Tritt sie nicht oder stattdessen gar eine Verschlechterung ein, sollte das Mittel abgesetzt bzw. Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker zu Rate gezogen werden.

### 2 *Was bedeutet die Gebrauchsanweisung „Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden“?*

Dieser Hinweis hat nichts mit der langfristigen Verträglichkeit eines Mittels zu tun, sondern folgt rechtlichen Vorgaben. Es soll verhindert werden, dass Krankheiten übersehen werden, die einer ärztlichen Behandlung bedürfen.

### 3 *Was ist bei der Einnahme von homöopathischen Mitteln zu beachten?*

Homöopathische Stoffe werden über die Mundschleimhaut aufgenommen. Tabletten und Globuli sollte man deshalb im Mund zergehen lassen bzw. Tropfen vor dem Schlucken für eine Minute im Mund behalten.

### 4 *Sind bei der Einnahme bestimmte Lebensmittel oder Getränke zu meiden?*

Da homöopathische Arzneimittel bei der Einnahme zunächst im Mund verbleiben sollten, empfiehlt sich keine gleichzeitige Nahrungsmittelaufnahme. Grundsätzlich sollte ein viertelstündiger Abstand zum Essen und Trinken sowie zum Zähneputzen eingehalten werden.

### 5 *Wann sollte ein Arzt konsultiert werden?*

Anhaltende und sich schnell verstärkende Beschwerden wie starke Schmerzen, Fieber und massive Beeinträchtigungen des Allgemeinbefindens erfordern einen Arztbesuch. Es empfiehlt sich grundsätzlich und insbesondere für die Therapie schwerwiegender oder chronischer Erkrankungen, einen Arzt aufzusuchen.

### 6 *Was unterscheidet homöopathische Einzelmittel von sogenannten Komplexmitteln?*

In einem homöopathischen Einzelmittel ist eine einzige Ausgangssubstanz enthalten, z. B. Arnica, Belladonna oder Chamomilla. In Komplexmitteln sind mehrere Ausgangssubstanzen miteinan-

der kombiniert. Die Kombinationen sind so gewählt, dass sie sich ergänzen und eine Erkrankung breit abdecken (z. B. alle unterschiedlichen Symptome, die bei einer Erkältung auftreten). Ein weiterer Unterschied ist, dass Einzelmittel auf ihren Packungen meist keine Indikation (Anwendungsgebiet) ausweisen, Komplexmittel dagegen schon.

### 7 *Warum gibt es bei vielen homöopathischen Arzneimitteln keine Angaben zu Anwendungsgebieten?*

Viele homöopathische Arzneimittel (meist Einzelmittel) haben eine sogenannte Registrierung. Geprüft sind Qualität und Sicherheit. Die Auswahl des richtigen Arzneimittels erfolgt nach den Leitsymptomen. Hierdurch kann ein Mittel bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden. Für den Einsatz des Mittels bei der richtigen Symptomatik können ein Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker zu Rate gezogen und Erfahrungen aus der Fachliteratur angewendet werden.

### 8 *Wie sieht es mit wissenschaftlichen Nachweisen für die Wirksamkeit der Homöopathie aus?*

Es gibt inzwischen Dutzende von hochwertigen, d. h. doppelblinden und placebokontrollierten Studien, die die Wirksamkeit homöopathischer Arznei-

**Online-Tipp**

Für Ihre Recherche:
**www.hri-research.org/de/homeopathy-faqs.**

mittel bei verschiedenen Erkrankungen belegen. Ebenso gibt es reproduzierbare Ergebnisse aus der Grundlagenforschung, die z. B. deutliche Effekte an Pflanzen durch hochpotenzierte Mittel belegen.

# Häufige Fragen zur Homöopathie

### 9 *Sind homöopathische Mittel für Diabetiker geeignet?*

Die homöopathischen Arzneimittel der DHU können von Diabetikern eingenommen werden, ohne dass eine besondere Berücksichtigung bzw. Berechnung notwendig ist. 1 Broteinheit entspricht 48 Tabletten bzw. 1.450 Globuli.

### 10 *Was ist bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu beachten?*

**Laktoseintoleranz:** Weil sie grundsätzlich frei von Milchzucker (Laktose) sind, empfehlen sich Globuli oder Tropfen. Die Tabletten der DHU enthalten mit jeweils 250 mg eine Laktosemenge, die in der Regel auch bei einer Laktoseintoleranz beschwerdefrei vertragen wird. Ein Verträglichkeitstest ist allerdings anzuraten, da die individuellen Reaktionen unterschiedlich sind.

**Glutenunverträglichkeit:** Globuli und Tropfen sind glutenfrei und können damit von Gluten-empfindlichen Menschen eingenommen werden.

### 11 *Welche Alkoholmenge wird mit homöopathischen Tropfen aufgenommen?*

Alkohol ist ein bewährter Arzneiträger. Bei Einhaltung der Dosierungsempfehlung ist die mit Tropfen aufgenommene Alkoholmenge für die Gesundheit unbedenklich. In einer Einzeldosis von 5 Tropfen sind lediglich 0,05–0,1 g Alkohol enthalten. Das ist weniger als die Alkoholmenge, die ein Glas Apfelsaft enthält.

Zu 100 % alkoholfrei sind Globuli und Tabletten. Sie eignen sich sowohl bei Vorliegen einer Alkoholerkrankung als auch bei besonderer Sensibilität während der Schwangerschaft und Stillzeit.

### 12 *Sind homöopathische Mittel erstattungsfähig?*

Gesetzliche Krankenkassen erstatten homöopathische Arzneimittel für Kinder bis 12 Jahre und für Jugendliche mit Entwicklungsstörungen bis 18 Jahre vollständig. In ärztlich begründeten Ausnahmefällen kann ebenfalls eine Erstattung erfolgen.

Seit 2012 können homöopathische Arzneimittel auch über die sogenannten Satzungsleistungen erstattet werden (z. B. BKK pro Vita: bis 500 € jährlich). Zusätzlich erstatten viele Kassen Homöopathie als Behandlungsmethode. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach der jeweils gültigen Regelung.

Auch private Kassen regeln ihre Erstattungsleistungen individuell. Homöopathie bzw. homöopathische Arzneimittel gehören meist zum Erstattungsumfang.

Der jeweilige Vertrag zwischen Kasse und Versichertem zeigt, in welchem Umfang diese Leistungen erfasst sind.

### 13 *Werden bei der Forschung an homöopathischen Medikamenten Tierversuche unternommen?*

Nein. Die Forschung basiert vor allem auf sogenanntem anderen wissenschaftlichen Erkenntnismaterial, das sämtlich ohne Tierversuche erstellt bzw. gewonnen wird.

### 14 *Ist die gleichzeitige Einnahme homöopathischer und schulmedizinischer Mittel möglich?*

Die gleichzeitige Einnahme homöopathischer und schulmedizinischer Mittel ist in der Regel problemlos möglich, ohne dass es zu Wechselwirkungen kommt. Bei vielen Erkrankungen ist eine homöopathische Therapie eine ideale Ergänzung zur Schulmedizin. Allerdings empfiehlt es sich, zwischen der Einnahme der Präparate jeweils eine halbe Stunde Abstand einzuhalten. Beachten Sie hierzu im Einzelfall den jeweiligen Beipackzettel der Präparate.

### 15 *Gibt es rezeptpflichtige homöopathische Arzneimittel?*

Die DHU hat keine verschreibungspflichtigen Medikamente im Sortiment. Alle DHU Arzneimittel sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Mit der Kraft
der Natur.

0356/1118 GS/250.000

Deutsche Homöopathie-Union
DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG
Postfach 41 02 40
76202 Karlsruhe

www.dhu-globuli.de

# Homöopathie

## Original DHU