

Udo Meiler

# **HOMÖOPATHIE IM AUSDAUERSPORT**

Meyer & Meyer Verlag



# Inhaltsverzeichnis

- Vorwort** ..... **9**
  - Dr. Mohinder Singh Jus. .... 9
  - Stephan Vuckovic. .... 11
- Einleitung: Teilstrecke meines Lebenslaufs.** ..... **13**
- 1 Zur Verwendung dieses Buches.** ..... **15**
- Einführung in die Homöopathie.** ..... **19**
  - Was bedeutet Homöopathie? ..... 19
  - S. HAHNEMANN und das „Ähnlichkeitsprinzip“ ..... 19
  - Homöopathie ist eine individuelle Therapie. .... 21
  - Lebenskraft - Lebensenergie. .... 21
  - Das homöopathische Arzneimittel. .... 23
  - Was ist eine homöopathische Potenz? ..... 23
  - Heilung ohne Nebenwirkungen. .... 25
- 3 Die praktische Anwendung** ..... **27**
- 3.1 Selbstbehandlung mit Homöopathie. .... 27 §
  - 3.1.1 Akute und chronische Zustände. .... 27
  - 3.1.2 Die Auswahl des korrekten Medikaments. .... 28
  - 3.1.3 Auf die richtige Dosis kommt es an. .... 30
  - 3.1.4 Hinweise zur sachgemäßen Einnahme. .... 31
- 3.2 Positive Reaktionen auf ein homöopathisches Medikament . . . 31
- 3.3 Aufbewahrung homöopathischer Arzneien. .... 32
- 4 Häufige Beschwerden in den Ausdauersportarten** . . . **33**
  - Indikationen von A - Z ..... 33
  - 4.1 Achillessehnenbeschwerden (s. unter 4.39 „Sehnenverletzung“) .. 33
  - 4.2 Adduktorenzerrung (s. unter 4.34 „Muskelzerrung“). .... 33
  - 4.3 Allergien. .... 33
  - 4.4 Augenverletzung durch Insekten. .... 35

4.5	Arthrose	35
4.6	Arthritis	35
4.7	Bandscheibenvorfall (s. unter 4.37 „Rückenschmerzen“)	39
4.8	Bänderriss und Bänderdehnung	40
4.9	Bindehautentzündung	41
4.10	Blasen	42
4.11	Bluterguss	44
4.12	Bursitis (s. unter 4.6 „Arthritis“)	44
4.1 3	Erkältung	45
4.14	Erschöpfung	48
4.15	Fersensporn	49
4.1 6	Fieber	50
4.1 7	Fraktur	53
4.1 8	Gehirnerschütterung	54
4.1 9	Grippe (s. unter 4.1 3 „Erkältung“)	54
4.20	Hämatom (s. unter 4.11 „Bluterguss“)	54
4.21	Hautausschläge	55
4.22	Heuschnupfen	55
4.23	Ischias (s. unter 4.37 „Rückenschmerzen“)	57
4.24	Insektenstiche oder Bisse	57
4.25	Kniebeschwerden (s. unter 4.6 „Arthritis“ sowie 4.8 „Bänderriss“)	58
4.26	Knochenbruch (s. unter 4.1 7, „Fraktur“)	58
4.27	Knochenhautentzündung	59
4.28	Konjunktivitis (s. unter 4.9, „Bindehautentzündung“)	60
4.29	Magen-Darm-Beschwerden	61
4.30	Meniscopathie (s. unter 4.25 „Kniebeschwerden“)	63
4.31	Muskelkater	64
4.32	Muskelkrämpfe	65
4.33	Muskelschmerzen	66
4.34	Muskelzerrung	67
4.35	Nasenbluten	69
4.36	Nervenentzündung und Neuralgie	69
4.37	Rückenschmerzen	72
4.38	Schock	74
4.39	Sehnenverletzung	75



# Inhaltsverzeichnis

4.40	Sonnenbrand	77
AA1	Sonnenstich/Hitzschlag	78
4.42	Stichwunden (s. unter 4.48 „Wunden“)	79
4.43	Patella-Spitzensyndrom (s. unter 4.25 „Kniebeschwerden“)	79
4.44	Prellungen und Quetschungen	80
4.45	Überanstrengung (s. unter 4.14 „Erschöpfung“)	81
4.46	Verstauchung/Verrenkung	81
4.47	Wadenkrämpfe (s. unter 4.32 „Muskelkrämpfe“)	82
4.48	Wunden/Wundinfektion	83
4.49	Zeckenbiss	85
4.50	Zerrung (s. unter 4.34 „Muskelzerrung“)	85
<b>5</b>	<b>Wettkampf</b>	<b>87</b>
5.1	Probleme vor dem Start	87
5.2	Beschwerden nach dem Wettkampf	89
<b>6</b>	<b>Homöopathie vor und nach operativen Eingriffen</b>	<b>91</b>
6.1	Vor Operationen	91
6.2	Nach Operationen	92
<b>7</b>	<b>Sportler auf Reisen</b>	<b>95</b>
7.1	Über Symptome und Beschwerden vor, während und nach Reisen	95
<b>8</b>	<b>Die Notfallapotheke</b>	<b>99</b>
8.1	Auswahl der wichtigsten homöopathischen Medikamente	99
<b>9</b>	<b>Schlussbetrachtung und Danksagung</b>	<b>103</b>
	<b>Literatur</b>	<b>107</b>
	<b>Bildnachweis</b>	<b>107</b>

