

α 2586 57

Homöopathie

Sanfte Selbsthilfe

Sven Sommer



615.853



Ein Wort zuvor 5

› EINFÜHRUNG

Hintergründe der Homöopathie 7

Homöopathie – was ist das?	8
So wirkt die Homöopathie	9
Potenzieren	11
Das Potenziersystem	12
Die Suche nach neuen Mitteln	13
Die homöopathische Behandlung	14
Die Erfolge der Homöopathie	15
Moderne Erkenntnisse	17

› PRAXIS

Mit Homöopathie selbst behandeln 21

Vom Umgang mit homöopathischen Mitteln	22
Möglichkeiten und Grenzen	23
So finden Sie das richtige Mittel	24
Einnahme und Dosierung	27
So beurteilen Sie die Wirkung	29
Grenzen der Selbstbehandlung	30

Die homöopathische Hausapotheke	32
Beispiele aus dem Alltag	34

Beschwerden und ihre Mittel 37

So finden Sie zu Ihrem Mittel	38
Der schnelle Weg	39
Beschwerden von A bis Z	50
Abwehrschwäche	50
Allergie	52
Ängste, Panik	51
Augenbindehautentzündung	52
Augenverletzungen	53
Überanstrengung der Augen	53
Bauchschmerzen und Koliken	53
Blähungen	54
Blähungs- und Nabelkoliken	55
Blasenentzündung,	
Harnwegsbeschwerden	55
Durchfall	56
Eiterungen	57
Erkältung und Grippe	58
Fieber	59
Gerstenkorn, Lidrandentzündung	60
Halsschmerzen, Mandelentzündung	60
Hämorrhoiden	61
Hautausschlag, Ekzem	62



Heiserkeit	63	Schwindelanfälle	78
Heuschnupfen	64	Stiche und Bisse	79
Husten	64	Übelkeit und Erbrechen	80
Ischias, Hexenschuss, Rückenbeschwerden	66	Unruhe, Nervosität	81
Kater	67	Verbrennungen, Verbrühungen, Sonnenbrand	83
Knochen: Verletzungen, Brüche, Osteoporose ...	68	Verletzung, Prellung, Bluterguss	83
Kopfschmerzen, Migräne	67	Verstopfung	84
Krampfadern	68	Wechseljahre	85
Kummer und Sorgen	69	Offene Wunden	85
Magenbeschwerden	69	Zahnarzt und Operationen	86
Mund- und Zahnfleiscentzündung, Aphthen, Soor	70	Zahnschmerzen	86
Muskeln, Sehnen, Bänder	70	Zahnungsbeschwerden	87
Nasenbluten	71	Homöopathika von A bis Z	89
Ohrenscherzen	71	Die 30 wichtigsten Mittel	90
Schmerzhafte Periode	72	> SERVICE	
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	73	Zum Nachschlagen	122
Reisefieber	74	Adressen, die weiterhelfen	122
Reizbarkeit, Ärger, Zorn	74	Bücher, die weiterhelfen	122
Schlafstörungen	75	Beschwerdenregister	123
Schnupfen, Nasennebenhöhlen- entzündung	76	Mittelregister	124
Schwäche, Erschöpfung, Müdigkeit, Burn-out	77	Impressum	126
		Das Wichtigste auf einen Blick	128