



# Was gehört in die Hausapotheke?

---

von Jaya Brainard

Folgende Bestandteile Ihrer Hausapotheke sollten für alle Familienmitglieder leicht zugänglich und gut zu finden sein:

## Für Verletzungen

- Pflaster
- Verbandschere
- Mullbinden
- für weitere Verbandmittel wie Dreiecktuch, sterile Kompressen, Verbandpäckchen usw. können Sie sich an Ihrem Autoverbandkasten orientieren – was im Auto richtig ist, kann auch im Haus nie verkehrt sein. Und zu Hause passieren ohnehin mehr Unfälle als mit dem Auto!
- Idealbinde für stützende Verbände
- Desinfektionsmittel für kleine Wunden, eventuell Sprühpflaster, Brand- und Wundgel sowie eine Wundheilsalbe.

## an Arzneimitteln :

für Vergiftungs-Notfälle mindestens eine volle Packung Kohletabletten, da Sie im Notfall als Minimum 10 Tabletten auf einmal geben sollten. Dazu ein Entschäumer (Mittel gegen Blähungen, z.B. Sab simplex), falls jemand versehentlich schäumende Wasch-, Spülmittel oder Seifen getrunken hat.

## außerdem empfehlenswert:

- Für Familienmitglieder jeden Alters bekömmliche Fieber- und Schmerzmittel auf Basis von Paracetamol oder Ibuprofen (für Babys bitte Zäpfchen vorrätig halten), sowie zwei oder drei gute Präparate gegen Erkältungen – meist erkälten Sie sich am Wochenende, oder Sie merken die ersten Anzeichen abends, wenn die nächste Apotheke leider zu ist und der Notdienst nur umständlich erreicht werden kann.
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand, sowie Mittel gegen akute Magen-Darm-Probleme.
- Bachblüten insbesondere Notfalltropfen
- Kolloidales Silber und/oder MMS und/oder Zapper bei Infekten/ Infektionen
- Aura Soma Rescue Öl (Nr.1) bei Prellungen und Verbrennungen

Zu dieser Sammlung kommen dann noch gegebenenfalls Ihre individuellen, vom Arzt verordneten Medikamente.



### Aufbewahrung

Während Verbandstoffe auch für Kleinkinder frei zugänglich sein sollten (Kinder lernen sehr schnell, wie man sich ein Pflaster anlegt, auch wenn es natürlich viel, viel besser hilft, wenn Mama das macht....) müssen Medikamente sicher verschlossen werden. Für diesen Zweck gibt es sogenannte "kindersichere Medikamentenboxen", die sich ohne Schlüssel öffnen lassen. Die Druckpunkte zum Öffnen dieser Boxen liegen so weit auseinander, dass kleine Kinderhände sie nicht alle gleichzeitig erreichen können. Diese Boxen haben den Vorteil, dass kein Schlüssel verloren gehen kann (stellen Sie sich vor, sie haben Zahnschmerzen, der Schrank ist zu und der Schlüssel ist weg!).

Gleichzeitig sind sie wirklich absolut unzugänglich für Kleinkinder (auch bruchsticher).

Falls Sie jetzt denken, sie hätten aber gar keine Kinder im Haus.... was ist, wenn Bekannte mit Kleinkind zu Besuch kommen? Kinder haben ein seltenes Talent, immer die gefährlichen und verbotenen Sachen zu finden.

Noch ein letzter Hinweis : So verlockend es ist, die Hausapotheke im Badezimmer oder in der Küche anzusiedeln, so schlecht ist es für den Inhalt. Fast alle Verbandstoffe und Medikamente nehmen eine feuchte, warme Lagerung übel. Vom Raumklima und von der Temperatur her ideal ist das Schlafzimmer, der Flur geht meist auch sehr gut.

### Grundausrüstung

- Aconitum D6  
plötzlich auftretend, hohes Fieber, Erkältung/Grippe, Halsschmerzen, Heiserkeit, Husten (trocken), Mittelohrentzündung,  
Kinderkrankheiten: Windpocken, Masern, Mumps, Keuchhusten, Röteln, Augenentzündung, Blasen-Nierenentzündungen, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Nebenhöhlenentzündung, Ohnmacht, Unruhe, Schreck, Angst, Schlafstörungen
- Apis mellifica D6  
rote brennende Hautkrankheiten, Hautanschwellungen, Allergien, Insektenstiche, Verbrennungen (Sonnenbrand), Blasenentzündung, Gelenkschmerzen, Kopfschmerz, brennende Halsschmerzen, Zahnfleischentzündung, Scharlach, Röteln
- Arnica D6  
Prellungen, Verletzungen (auch am Auge), Blutungen, Muskelschmerzen, Heiserkeit  
Beschwerden nach Nässe, Kälte, Überanstrengung, Übermüdung, Schlafstörungen, Verbrennungen(Sonnenbrand)
- Belladonna D6  
Erkältung (Grippe): plötzlicher Beginn, Fieber, Rötungen, Entzündungen, Augenentzündung, Blasenentzündung, Halsschmerzen, Husten (trocken/bellend), Magen-Darm-Krämpfe, Kopfschmerz, Nebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung, Schlafstörungen, Zahn(ungs)beschwerden, Hautentzündungen, Verbrennungen (Sonnenbrand), bei allen Kinderkrankheiten
- Bryonia D6  
Säuglings-Blähungskoliken, Magen-Darm-Beschwerden, Krämpfe, Erkältung/Grippe,



Nebenhöhlenentzündung, trockener Husten, Kopfschmerzen, Masern, Verstopfung, Prellungen, Zahnschmerzen

- **Cantharis D6**  
brennende Beschwerden: Blasen-Nierenentzündung, Halsschmerzen  
Hautkrankheiten mit Blasen und Ekzeme, Magenschmerzen, psychische Reizzustände, Verbrennungen (Sonnenbrand)
- **Nux vomica D6**  
Blähungen, Durchfall, Erbrechen, Übelkeit, Sodbrennen, Magenstörungen (Krämpfe), Völlegefühl, Verstopfung, Hämorrhoiden, Schnupfen (mit Schleim, Schniefen des Kleinkinds), Halsentzündung, Kreislaufstörungen, Verstopfung, Glieder-Muskelschmerzen, Hexenschuss, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Blasenentzündung, Erkältungsneigung
- **Pulsatilla D6**  
Angst, Kopfschmerzen, Augenentzündung, Blasenentzündung, Blähungen, Durchfall, Erbrechen ("falsch gegessen")  
Kinderkrankheiten: Masern, Mumps, Keuchhusten, Windpocken  
Erkältung: Schnupfen, Husten (lockerer Schleim, wund), Ohrbeschwerden (Mittelohrentzündung), Kopfschmerzen, allgemeine Empfindlichkeit, Erkältungsneigung
- **Veratrum D4**  
Durchfall, Erbrechen, Krämpfe mit Kreislaufstörungen, Kreislaufschwäche mit Herzproblemen, Angstzustände, Schwäche und Erschöpfung, Kollaps, Ohnmacht, Kopfschmerz, Schwindel, kalter Schweiß, rheumatische Beschwerden, Nasenbluten

Ergänzen Sie die Grundausrüstung Ihrer persönlichen Hausapotheke, je nachdem, welche Erkrankung Sie schon häufiger hatten.

### Individuelle Auswahl

- **Argentum nitricum D6**  
Blähungen, Durchfall, Gastritis, Sodbrennen, Völlegefühl, Halserkrankungen, Nervosität, Ängste, Höhenangst, Schwindel, Zittern, Prüfungsangst, Nervenschmerzen
- **Coffea D6**  
Schlafstörungen, Erregung, Ruhelosigkeit, nervöses Herzklopfen, Kopfschmerz nach geistiger Überanstrengung, Nervenschmerzen, Durchfall, Kolik
- **Drosera D6**  
Husten: sekretarm, krampfartig, schmerzhaft  
Fieber, Heiserkeit
- **Ipecacuanha D6**  
Keuchhusten, Husten mit zähem Schleim (krampfartig), Erbrechen, Übelkeit, Augenerkrankung, Nasenbluten
- **Ferrum phosphoricum D12**  
Erkältung/Grippe: in frühem und akuten Stadium mit Fieber, Halsentzündung, Husten



(trocken), Schnupfen (fließend), Mittelohrentzündung, Ohrenschmerzen  
Nasenbluten, Keuchhusten, Masern, Röteln, bei Schwäche, Müdigkeit, Blässe, kalte  
Hände/Füße

- Ledum D6  
spitze, stichtartige Verletzungen,  
Insektenstich, Zerrung, Verstauchung, Gelenkbeschwerden (geschwollen/heiß),  
rheumatische Beschwerden, Muskelverspannung (Nacken/Schulter),  
Augenverletzung

### Info: Dosierung Kinder und Erwachsene

Homöopathische Globuli (Kügelchen aus Rohrzucker)

Sofern nicht anders verordnet:

- bei akuten Erkrankungen: jede halbe bis volle Stunde 5 Kügelchen (Kleinkinder 2 – 3 Kügelchen)
- bei chronischen Verlaufsformen oder nach Besserung der Symptome: 2 – 4 x täglich 5 – 7 Kügelchen (Kleinkinder 2 – 3 Kügelchen)

Die Kügelchen sollte man im Munde zergehen lassen oder unter die Zunge legen!

Bei Nachlassen der Beschwerden kann die Dosis reduziert werden.

Die homöopathischen Mittel werden auch für andere Erkrankungen und mit individuell verordneten Potenzen (D oder C) und anderen Dosierungen eingesetzt.

### Die Homöopathische Hausapotheke

Die Mittel der Hausapotheke sind für den Laien – vor allem für den Akutfall – als Hausmittel gedacht. Da im Akutfall die Beschwerden aktuell und nicht chronifiziert sind, ist im Allgemeinen nicht mit einer wesentlichen Erstverschlimmerung zu rechnen. Bei chronischen Beschwerden führt die Anwendung jedoch häufig zu einer Verschiebung oder Aktualisierung (siehe Wie wirkt Homöopathie? und Nebenwirkungen der Therapie!), die vom Patienten nicht erwünscht und meist auch nur durch einen erfahrenen Therapeuten zu handhaben sind.

Die Mittel wirken besonders gut bei Personen

- die keine allopathischen Medikamente einnehmen
  - deren Immunsystem (Mandeln, Darm, Blinddarm) intakt ist
  - die keine Organe entfernt haben
- aus diesen Gründen meist bei Kindern besser als bei Erwachsenen (der Organismus ist noch weniger belastet!)

**Beachte:** falls Sie erst in die Homöopathie einsteigen, nehmen Sie zur Entgiftung und Verbesserung der Ausscheidung zunächst ca 1 Monat die Komplexmittel Hepeel, Reneel, Lymphomyosot je 3x1 Tbl/tgl in einem Glas Wasser. Bei Hautproblemen zusätzlich 3x5 Tr Hautfunktionstropfen Cosmochema. Bei Kindern mit Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma kann zwar kurzfristig die Notfallmischung gegeben werden, ansonsten sollte jede Homöopathische Behandlung von einem Therapeuten durchgeführt werden.



Eine weitere Voraussetzung für die erfolgreiche Anwendung der Mittel ist eine möglichst vollwertige Ernährung, die eine Versorgung mit Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und Vitalstoffen gewährleistet. Nur dadurch wird die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems gewährleistet. Falls Langzeiterährungsfehler vorliegen, ist zusätzlich eine Entsäuerungstherapie zu empfehlen.

Beachte: Kinder sollten möglichst lange gestillt werden und danach vollwertig ernährt werden (Lektüre: Dr.med.M.O. Bruker: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind). Trockenpulvernahrung und Gläschen sind unbedingt zu meiden.

**Eine Mikrowelle darf zur Nahrungszubereitung nicht benutzt werden, da sämtliche Vitalstoffe dadurch denaturiert werden!**

### **Verdünnung und Dosierung der Homöopathischen Mittel**

**Verdünnung:** bis zu einer D6 liegen die Stoffe substantiell vor, erst ab einer D12 ist nur noch die Information gegeben, die das Wirkprinzip eines Homöopathischen Mittels darstellt. Bei sehr niedrigen Potenzen D3-D6 liegt eigentlich eine Phytotherapie vor, die bei einigen Substanzen gewollt ist (z.B. Avena sat., Passiflora = gegen Unruhe und Schlafstörungen), bei anderen aber bei längerer Anwendung sogar zu Vergiftungen führen kann (z.B. Ignatia, Nux vomica, Belladonna). Grundsätzlich empfehle ich alle Mittel in einer D30 v.a. für die körperliche Ebene, einige auch in C30 falls auch psychische Symptome mit erfasst werden sollen.

**Dosierung:** im Anfangsstadium der Erkrankung werden innerhalb einer Stunde 2-3x ca 3-5 Globuli gegeben, dann noch 1-2x innerhalb von 24 Std. (je nachdem wann die Symptome wieder auftreten). Die nächsten Tage genügt dann meist eine Gabe D30/tgl, bzw. eine Gabe C30 2-3x/wchtl. Nach spätestens 10 Tagen ist die Therapie zu beenden; bei Nichterfolg sollten Sie einen Therapeuten zu Rate ziehen.

### **Unentberliche Mittel für die Hausapotheke**

**Aconit D30:** Fiebermittel akut!, besonders für dunkle, kräftige Personen, die auf die Erkrankung ängstlich reagieren, – plötzliche Erkältung nach Zugluft - starke Ohrenscherzen, Neuralgien, plötzlicher Ischias vgl. Belladonna und Ferr. phos. Biochemisch

**Apis D30:** rot, heiß, geschwollen, pochend, Ergüsse, Ödeme => Augen, Ohren, Hals, Kopf, Haut (Erysipel), Harnwege – Strangurie vgl. Cantharis, Belladonna (Inkontinenz)

**Arnica D30:** Akutschmerzmittel, Schock, Traumata(auch: Apoplexie), jede Art von Verletzungen, Stress, Überanstrengung (Myalgien, Ischias), Arnica + Apis = heiße Schwellungen

**Belladonna C30:** Fiebermittel ca 39°-40°; bei allen Kinderkrankheiten!, eher zarte empfindliche Personen, Krämpfe, nicht ansprechbar (ZNS), Angina (Scharlach), Scharlachartiger Ausschlag, Otitis, Lymphknotenschwellung; Blutungen, Periodenschmerzen

**Cantharis D12:** Brennen, Verbrennungen (Blasen), Wundheitsschmerz (Wolf!) => Haut, Genitalien, Harnwege, Hals, Augen, Husten (alles brennende Symptome!!!)



**Hypericum C30:** Nerven(verletzungen) phys. u. psych. : Neuritis (auch H. zoster, Trigemini, Zahnschmerzen auf Gr v. Nervenreizung, Kopfschmerzen), Tierbisse (Tetanus), +Arnica : Quetschungen, Wundschmerz, als OP – Prophylaxe, + Opium => Gehirnerschütterung

**Chamomilla C30:** Kinder- u. Frauenmittel; nervig, gereizt, steigert sich rein; Zahnung, Blähungen, Kolik, Husten, Periode, Durchfall vgl. Pulsatilla, Ignatia

**Gelsemium C30:** Kopfschmerzmittel (Föhn), Migräne, (Sommer-) Grippe, langsamer Puls!, Zerschlagenheitsgefühl, masernartiger Ausschlag vgl. Spigelia

**Lachesis C30:** alle blauroten! Haut – und Schleimhauterscheinungen, Furunkel, Dekubitus, Gangrän, Parodontitis, schleichende Vergiftung, Blutvergiftung, ZNS

**Ledum D30:** = k a l t! – kalte Haut und Glieder => trotzdem Verschlechterung durch Bettwärme!; (Insekten) Stiche, Schnitte, Bisse/Tetanus; Haut: Gesichtsekzem, Rheuma: kleine Glieder – Gicht, Atemwege/Keuchhusten

**Nux vom. D30:** = Akutmittel, eher Männermittel: Stress + Genußgifte + Medikamente; ZNS, Magen-Darm, Leber, Uterus, Blase – bei Kindern (dünn) wenn Schul-Stress, Krämpfe, Kopfschmerz, Gastritis, Übelkeit, Verstopfung, Ischias

**Pulsatilla C30:** Kinder- u. Frauenmittel; blond, blauäugig, weinerlich, entschlussschwach; Absonderungen grün-gelblich Augen, Ohren, Nase, Atemwege (Durchfall bei Kindern), hormonellbedingte Beschwerden – Rückenschmerzen – kalte Hände und Füße, Akne

(**Ignatia C30:** Kinder- u. Frauenmittel; dunkelhaarig!, übererregt, depressiv nach Kummer und Enttäuschung; Weinkrämpfe, Magenkrämpfe, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Hustenkrämpfe, Frauenleiden)

**Rhus tox D30:** Rheumamittel nach unterdrückten Hautreaktionen – Gelenke, Sehnen, Sehnenscheiden – Hexenschuss, Ischias, Neuralgien nach Durchnässung; Ausschlag ( bei allen Kinderkrankheiten!), Bläschen, heftiges Jucken – Herpes

**Sulfur D6:** Dosierung, 2x tgl bis zu 2 Monaten: 1tes Mittel nach Akuterkrankungen mit allopath. Behandlung. – wirkt von Innen nach Außen! – Reinigungsmittel! – Obstipation bei Kindern! Typ: schmutzig, ungewaschen, Haut, Schleimhaut, Magen-Darm –Leber

**Veratrum alb. D30:** Akuter Brechdurchfall, Bauchschmerzen – Kolik, Kollapsneigung /kalter Schweiß, Bronchitis mit Schleim

### Fakultative Ergänzungsmittel für die Hausapotheke

**Schmerzmittel:** D30 (Schmerz ist nur ein Symptom)

- Nux vom: Stress
- Gelsemium: Föhn
- Spigelia: Migräne (periodisch), Nervus trigeminus
- Ferr. phos. D 12!: hormonell bedingt
- Rhus tox., Bryonia: rheumatisch
- Rheumamittel: D30: Rheuma entsteht durch unterdrückte Hautreaktionen, Ausscheidungsreaktionen, Übersäuerung d. Gewebes



- Rhus tox: Beschwerden besser durch Bewegung, Muskeln, fibröses Gewebe – Gelenke, Sehnen, Sehnenscheiden – Hexenschuss, Ischias, Neuralgien nach Durchnässung – Herpes  
Dulcamara: Rheuma nach Hautausschlägen – heiße Tage -kalte Nächte, Herpes
- Ledum: rheumatische Diathese, gichtige, geschwollene Gelenke, Herpes
- Bryonia: (keine Hautreaktionen); jede Bewegung verschlimmert, steife/schmerzhafte Knie, heiße, geschwollene Gelenke Vgl Apis

**Hustenmittel:** Erkältungssymptome sind Ausscheidungsreaktionen!(Milch weglassen!) – am besten ein Kombipräparat ( Hustenelixier Weleda, Monapax, Isephca) geben, da das Auffinden des geeigneten Mittels nur auf grund der Hustensymptomatik schwierig  
Schleim, Auswurf, Husten, erschwerte Atmung => alle Ammoniumverbindg. in D12; chron. Schnupfen bei Kleinkindern: Ammonium carb.

**Fiebermittel D30:** Aconit, Belladonna, Ferrum phos D12 (Besprechung siehe oben oder Biochemie)

**Behandlung von Kinderkrankheiten:** allgemein immer Belladonna C30, Rhus tox D30 bei Hautausschlägen

- Keuchhusten: Drosera, Coccus cacti, Ipecac D30 => besser Monapax oder Pertudoron I + II
- Tetanus: Notfallmischung + Strychnin D30, evt. Nux. vom D30
- Scharlach: Bell. + Rhus; Ausschlag obligatorisch!
- Masern: Belladonna u/o. Gelsemium -> fördert Ausschlag; + Pulsatilla wenn Psyche passt + Rhus tox.
- Mumps: Bellad. + Drüsenmittel

**Drüsenmittel:**

- Mercurius (sol./cyan) D12: geschwürig, nekrotisch
- Phytolacca D30: eitrig
- besser: Kombimittel: Angin- + Mercurius Heel abwechseln je 3 x 2 Tbl/tgl in Wasser

**Impfkomplikationen:**

- Thuja C30: Warzen ist Unterdrückung, Thuja ist antibakteriell b. Infektionskhten und Impfschäden (Asthma bei Kindern)
- Mezereum D30: Hautausschläge nach Impfungen (oft erst nach Monaten auftretend)

**Magen-/Darmmittel:**

- Nux vom D30: Stress + Genußgifte + Medikamente = Akutmittel bei Übelkeit und Erbrechen, bei chron. Beschwerden mit Abmagerung und Appetitmangel: Arsenic. album D12
- Veratrum alb. D30: siehe oben!
- Ipecac D30: Typ eher dick!; nach Überessen v.a. mit Süßem + Fettem!: allg. Brechneigung



**Lebermittel:**

- Nux vom D30: Genußgifte + Medikamente = Akutmittel s.o.
- Sulfur D6 als Reinigungsmittel! über 1-2 Monate
- Lycopodium D30: vgl. Na sulf biochemisch; Typ:übergewichtig, fehlernährt!, Gallenkoliken, Blähungen, Obstipation, Gicht, Pfortaderstau

**Urtinktur bis D4 folgende:**

- Carduus marianus: Leberschaden, Pfortaderstau, Gallenkolik
- Chelidonium : Leberschaden, Gallensteine

Optimieren können Sie die Wirkung der homöopathischen Mittel, indem Sie zusätzlich eine Entsäuerungstherapie durchführen und ihren Mineralhaushalt mit Schüsslersalzen verbessern.