

# Eberhard Laubender Homöopathische Taschenapotheke für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs

## Leseprobe

[Homöopathische Taschenapotheke für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs](#)

von [Eberhard Laubender](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<https://www.narayana-verlag.de/b24325>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseprobe ist nicht gestattet.

Ä Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>



Homöopathische Arzneimittel sind nach dem Arzneimittelgesetz (AMG, § 43) apothekenpflichtig.

## IMPRESSUM

Dr. med. Dr. med. dent. Eberhard Laubender  
Die homöopathische Taschenapotheke –  
für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs  
Neuaufgabe 2019  
ISBN: 978-3-95582-203-3  
© 2019, Narayana Verlag GmbH

Layout und Satz: Nicole Laka  
Covergestaltung: Annette Ahrend

Herausgeber:  
Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel.: +49 7626 974970-0  
info@narayana-verlag.de, www.narayana-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlags darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Form – mechanisch, elektronisch, fotografisch – reproduziert, vervielfältigt, übersetzt oder gespeichert werden, mit Ausnahme kurzer Passagen für Buchbesprechungen.

Sofern eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet werden, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen (auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind).

Die Empfehlungen in diesem Buch wurden von Autor und Verlag nach bestem Wissen erarbeitet und überprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

---

# VERZEICHNIS DER KRANKHEITEN

in alphabetischer Reihenfolge (s. = siehe)

<b>A</b> bwehrkräfte (s. Entgiftung, s. Entzündungen, s. Schwächezustände) .....	26, 77
Ärger .....	16
Allergien .....	16
Angst, Panik, Lampenfieber .....	18
Augenbindehautentzündung .....	19
Augenverletzungen .....	20
Ausrenkung (s. Luxationen) .....	57
<b>B</b> änderzerrung, Verrenkung, Verstauchung .....	21
Bandscheibenschaden (s. Kreuzschmerzen) .....	52
Bauchschmerzen (s. Magen-Darm-Störungen) .....	60
Beinkrämpfe (s. Muskelkrämpfe) .....	63
Bienenstich (s. Insektenstiche) .....	44
Bindehautentzündung (s. Augenbindehautentzündung) .....	19
Blackout (s. Angst, s. Leistungssteigerung) .....	18, 55
Blähungen (s. Magen-Darm-Störungen) .....	60
Bläschenhautausschlag (Herpes simplex und Herpes zoster) .....	22
Blasenentzündung (s. Harnwegsinfekte) .....	39
Blutergüsse (Hämatome) und Blutungen nach Verletzungen .....	23
Bronchialkatarrh (s. Grippaler Infekt, s. Husten und Heiserkeit) ...	33, 42
Bronchitis (s. Grippaler Infekt, s. Husten und Heiserkeit) .....	33, 42
<b>D</b> armstörung (s. Magen-Darm-Störungen) .....	60
Durchfallerkrankungen .....	24

<b>E</b> ntgiftung und Entschlackung .....	26
Entzündungen .....	28
Epicondylitis (s. Sehnenentzündung) .....	79
Erbrechen (s. Magen-Darm-Störungen, s. Reisekrankheit) .....	60, 69
Erkältung (s. Grippaler Infekt) .....	33
Erregung (s. Ärger, s. Angst, s. Nervosität) .....	16, 18, 66
Erschöpfung (s. Schwächezustände) .....	77
<b>F</b> ieber (s. Grippaler Infekt) .....	33
Flugangst (s. Angst, s. Nervosität) .....	18, 66
Frakturen (Knochenbrüche) .....	28
Furcht (s. Angst) .....	18
<b>G</b> anglion (Überbein) .....	29
Gehirnerschütterung .....	30
Gelenkentzündung .....	31
Gelenkknacken .....	32
Gichtanfall .....	33
Grippaler Infekt, Erkältungsgrippe, Fieber .....	33
Grippe, wiederkehrend .....	36
<b>H</b> ämatome (s. Blutergüsse) .....	23
Hämorrhoiden .....	36
Hals- und Rachenschmerzen .....	37
Halswirbelsäulensyndrom (s. Nackensteifheit und Halswirbelsäulensyndrom) .....	64
Harnwegsinfekte .....	39
Hautallergie (s. Allergien) .....	16
Hautausschlag (s. Allergien, s. Bläschenhautausschlag) .....	16, 22
Heiserkeit (s. Husten und Heiserkeit) .....	42

Herpes (s. Bläschenhautausschlag) .....	22
Herzklopfen .....	41
Herzschmerzen .....	42
Heuschnupfen (s. Schnupfen) .....	75
Hitzeunverträglichkeit (s. Wetterfühligkeit) .....	84
Hitzewallungen (s. Angst, s. Wetterfühligkeit).....	18, 84
Hornissenstiche (s. Insektenstiche) .....	44
Husten und Heiserkeit .....	42
<b>I</b> mmunsteigerung (s. Entgiftung, s. Grippaler Infekt).....	26, 33
Infekte (s. Grippaler Infekt) .....	33
Insektenstiche (Bienen-, Wespen-, Schnakenstiche).....	44
Insektenstichallergie .....	44
Ischiasbeschwerden (s. Kreuzschmerzen) .....	52
<b>J</b> etlag (s. Reisekrankheit, s. Wetterfühligkeit) .....	69, 84
<b>K</b> älteempfindlichkeit (s. Wetterfühligkeit) .....	84
Kinderbehandlung (s. Anwendung der Arzneimittel) .....	12
Klimawechsel (s. Wetterfühligkeit) .....	84
Knochenbrüche (s. Frakturen).....	28
Koliken (s. Magen-Darm-Störungen, s. Durchfallerkrankungen)...	60, 24
Kollaps (s. Kreislaufschwäche) .....	49
Konstitutionsschwäche (s. Leistungssteigerung) .....	55
Kopfschmerzen und Migräne .....	45
Kraftlosigkeit (s. Leistungssteigerung, s. Schwächezustände).....	55, 77
Krampfader (Varizen), Venenentzündung .....	48
Kreislaufschwäche, Ohnmacht, Schockzustände .....	49
Kreuzschmerzen und Ischiasschmerzen.....	52
<b>L</b> ampenfieber (s. Angst).....	18
Leistungssteigerung, Leistungsverbesserung.....	55
Luxationen (Ausrenkung) .....	57
Lymphstauungen, Venenstauungen, Thrombosevorbeugung.....	58

<b>M</b> agen-Darm-Störungen .....	60
Mandelentzündung (s. Grippaler Infekt, s. Hals- und Rachenschmerzen,) .....	33, 37
Migräne (s. Kopfschmerz) .....	45
Mittelohrentzündung .....	61
Mondfühligkeit (s. Wetterfühligkeit) .....	85
Mückenstiche (s. Insektenstiche) .....	44
Muskelfaserrisse .....	62
Muskelkater .....	62
Muskelkrämpfe, Muskelzittern, Wadenkrämpfe .....	63
<b>N</b> ackensteifheit und Halswirbelsäulensyndrom .....	64
Nahrungsmittelallergie (s. Allergien) .....	16
Narbenwucherungen (s. Verbrennungen, s. Wunden) .....	85, 83
Nasenbluten .....	65
Nervosität .....	66
<b>O</b> hnmacht (s. Kreislaufschwäche, s. Reisekrankheit) .....	49, 69
Ohrenscherz (s. Mittelohrentzündung) .....	61
Operationen (s. Wunden) .....	85
<b>P</b> anik (s. Angst) .....	18
Platzangst (s. Angst, s. Nervosität) .....	18, 66
Prellungen, Quetschungen .....	68
<b>R</b> achenentzündung (s. Hals- und Rachenschmerzen) .....	37
Reisekrankheit .....	69
Reizbarkeit (s. Ärger, s. Nervosität) .....	16, 66
Rheuma (s. Gelenkentzündung, s. Kreuzschmerzen und Ischiasschmerzen, s. Nackensteifheit, s. Schleimbeutelentzündung) .....	31, 52, 64, 72
<b>S</b> chlafmangel (s. Kreislaufschwäche, s. Leistungssteigerung) .....	49, 55
Schlafstörungen .....	71
Schleimbeutelentzündung .....	72

Schmerzzustände .....	73
Schnakenstich (s. Insektenstiche) .....	44
Schnupfen und Heuschnupfen .....	75
Schockzustände (s. Kreislaufschwäche) .....	49
Schreck (s. Nervosität, s. Ohnmacht, s. Angst) .....	66, 49, 18
Schwächezustände .....	77
Schweiß, übermäßiges Schwitzen .....	78
Schwellungen (s. Lymphstauung) .....	58
Schwindel (s. Kreislaufschwäche, s. Reisekrankheit) .....	49, 69
Sehnenentzündung, Sehnenreizung, Tendinosen .....	79
Sonnenallergie .....	80
Sonnenbrand .....	81
Sonnenhitze (s. Sonnenallergie, s. Sonnenstich) .....	80, 82
Sonnenstich .....	82
<b>T</b> ennisellenbogen (s. Sehnenentzündung) .....	79
Thrombosevorbeugung (s. Krampfadern, s. Lymphstauungen) .....	48, 58
Tonsillitis (s. Grippaler Infekt, s. Hals- und Rachenschmerzen) .....	33, 37
<b>Ü</b> belkeit (s. Durchfallerkrankungen, s. Magen-Darm-Störungen, s. Reisekrankheit) .....	24, 60, 69
Überanstrengung, Überbelastung .....	82
Überbein (s. Ganglion) .....	29
Umweltbelastungen (s. Entgiftung) .....	26
<b>V</b> enenentzündung (s. Krampfadern) .....	48
Venenstauung (s. Krampfadern, s. Lymphstauungen) .....	48, 58
Venenthrombose (s. Krampfadern, s. Lymphstauungen) .....	48, 58
Verbrennungen und Verbrühungen .....	83
Verrenkung (s. Bänderzerrung, s. Luxationen) .....	21, 57
Verstauchungen (s. Bänderzerrung) .....	21
<b>W</b> adenkrämpfe (s. Muskelkrämpfe) .....	63
Wespenstiche (s. Insektenstiche) .....	44
Wetterfühligkeit und Klimawechsel .....	84


Wirksamkeitsverlust (s. Anwendung der Arzneimittel) .....	12
Wunden – Wundbehandlung .....	85
Wunden bluten stark .....	87
Wundlaufen .....	88
<b>Z</b> ahn wird ausgeschlagen .....	88
Zahn wird gezogen (Zahnextraktion) .....	89
Zahn-Kiefer-Operationen (s. Wunden) .....	85
Zahnextraktion (s. Zahn wird gezogen) .....	89
Zahnschmerz (s. Schmerzzustände, s. Zahn wird gezogen) .....	73, 89
Zahnungsbeschwerden bei Kindern und Erwachsenen .....	89
Zeckenbiss .....	91
Zerrung (s. Bänderzerrung) .....	21
Zittern (s. Angst, s. Kreislaufschwäche, s. Leistungssteigerung) .....	18, 49, 55
Zorn (s. Ärger, s. Nervosität) .....	16, 66



# EINFÜHRUNG IN DIE HOMÖOPATHISCHE TASCHENAPOTHEKE



für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs



Die homöopathischen Arzneimittel sind für alle diejenigen gedacht, die eine natürliche Zusatz- oder Alternativbehandlung ihrer Krankheiten ohne schädliche Nebenwirkungen wünschen. Sie sind auch zur schonenden Behandlung von Kindern sehr gut geeignet.

Ausgerüstet mit einer homöopathischen Taschenapotheke kann man sich und anderen in fast allen Lebenssituationen helfen. Das gilt für viele körperliche und psychische Beschwerden, in der Freizeit, beim Sport, zu Hause wie unterwegs.

Bei körperlich aktiven Menschen kommen oft Verletzungen vor, sodass vornehmlich Verrenkungen, Zerrungen, Prellungen, Wunden, Blutergüsse und Entzündungen behandelt werden müssen. Außerdem treten bei körperlicher Aktivität Beschwerden durch Überanstrengung und Überbeanspruchung auf, wie etwa Herz-Kreislauf-Probleme, Muskelschmerzen oder Entzündungen der Gelenke, der Sehnen und der Bänder.

Bei der Behandlung mit homöopathischen Mitteln soll keine medizinische Diagnose oder die notwendigen Erste-Hilfe-Maßnahmen außer Acht gelassen werden, beispielsweise bei Frakturen der Gipsverband oder bei Wunden die Naht. Wohl aber lässt sich in fast allen Fällen mit einer homöopathischen Zusatztherapie eine schnellere und bessere Ausheilung erreichen.

Aber auch im sonstigen Alltag – zu Hause oder unterwegs – können Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen homöopathisch sehr gut versorgt werden. Man denke nur an Kopfschmerzen, rheumatische Beschwerden, Rückenschmerzen, Allergien, Erkältungen, Grippeerkrankungen, Durchfälle, Magen-Darm-Probleme, Herz-Kreislauf-Störungen und nicht zuletzt an Schlafstörungen, Nervosität, Ängste und Leistungsschwäche jeder Art.

Anhand der vorliegenden Broschüre ist die Anwendung der Taschenapotheke leicht verständlich und ihr Inhalt auch für den homöopathisch interessierten Anfänger gut erlernbar.

Die homöopathische Selbstbehandlung ist bis zu einem gewissen Grad für jedermann möglich und sinnvoll. Die Homöopathie ist heute als eine Art Volksmedizin sehr beliebt geworden. Grenzen für die Selbstbehandlung setzen das eigene Wissen und die Erfahrung beim Umgang mit homöopathischen Mitteln.

Der Anfänger und Unerfahrene sollte seine ersten homöopathischen Behandlungsversuche bei den leichten, bekannten und ungefährlichen Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen machen, um nach und nach an Sicherheit und Erfahrung zu gewinnen. Jedoch sollte man bei schwierigen Erkrankungen, bei Komplikationen, schweren Verletzungen oder wenn man eine Krankheitsentwicklung nicht beurteilen kann, immer einen Arzt zu Rate ziehen.

Die vorliegende homöopathische Taschenapotheke ist mit der dazugehörigen Broschüre so aufgebaut, dass auch der Unerfahrene die vorgestellten Krankheitsbilder erfolgreich behandeln kann. Ich empfehle, besonders das Kapitel »Anwendung der homöopathischen Arzneimittel« zu beachten und mehrmals gründlich zu lesen.

Möge Ihnen diese homöopathische Taschenapotheke bei der Behandlung Ihrer alltäglichen Beschwerden viel Freude und Erfolg bringen.

Ihr

Dr. med. Dr. med. dent. Eberhard Laubender



- Aconitum D12*  
*Aesculus D6*  
*Apis mellifica D12*  
*Arnica D12*  
*Arsenicum album D12*  
*Belladonna D30*  
*Bryonia D12*  
*Calcium carbonicum*  
    *Hahnemanni D12*  
*Calendula D6*  
*Causticum Hahnemanni D12*  
*Chamomilla D30*  
*China D12*  
*Cocculus D6*  
*Coffea D30*  
*Conium D12*  
*Cuprum metallicum D12*  
*Echinacea D1*  
*Eupatorium perfoliatum D6*
- Gelsemium D30*  
*Hamamelis D6*  
*Hypericum D6*  
*Ipecacuanha D12*  
*Lachesis D12*  
*Ledum D12*  
*Mercurius solubilis*  
    *Hahnemanni D12*  
*Natrium sulfuricum D12*  
*Nux vomica D6*  
*Phosphorus D12*  
*Pulsatilla D6*  
*Rhus toxicodendron D30*  
*Ruta D6*  
*Silicea D12*  
*Sulfur D12*  
*Symphytum D6*  
*Veratrum album D6*  
*Zincum metallicum D12*

# ANWENDUNG DER HOMÖOPATHISCHEN ARZNEIMITTEL

---

Die Taschenapotheke enthält 36 homöopathische Arzneimittel in Form von Streukügelchen (Globuli) in den Verdünnungen (Potenzen) D1, D6, D12 und D30. In der Homöopathie sind auch C-Potenzen gebräuchlich, die man in gleicher Weise wie die D-Potenzen anwendet.

**ALLGEMEINE ANWENDUNGSREGEL:** Die Kügelchen lässt man langsam auf der Zunge zergehen. Die Häufigkeit der Einnahme der Arznei soll dem Krankheitsverlauf angepasst werden. Es wird deshalb unterschieden zwischen akuten, chronischen und subakuten Beschwerden.

Wenn im Text nicht anders erwähnt, wird folgende Dosierung empfohlen:

## **1. AKUTE ERKRANKUNGEN, HEFTIGER KRANKHEITSVERLAUF, BEDROHLICHE ZUSTÄNDE**

■ Die tiefen Potenzen **D1, D2, D3, D4, D6, D8, D10, D12** kommen bei akuten Krankheitszuständen häufiger zur Anwendung. Man nimmt im Akutfall in Abständen von einer halben bis vollen Stunde, bei stürmischem Krankheitsverlauf sogar 10-minütlich, 5 Kügelchen, bis erste Besserung eintritt. Bei

## ÄRGER

Menschen, die permanent zu einer ärgerlichen Stimmung neigen, die reizbar, ungeduldig, aggressiv, zornig, boshaft und schmerzüberempfindlich sind, sollten im Bedarfsfall **CHAMOMILLA D30** nehmen. Es ist auch ein erprobtes Mittel bei zornigen, reizbaren Kindern, besonders in der Zahnungsperiode.

Der mürrische, nörglerische, empfindliche Mensch, der ärgerlich ist und zu Magen-Darm-Störungen neigt, findet oftmals ein heilsames Mittel in **NUX VOMICA D6**.

Für hinterlistige, bösartige, neidische und eifersüchtige Menschen passt oftmals **LACHESIS D12**.

Extrem reizbare Menschen, die vom Geiz geplagt werden und sich wegen Geld und Geschäft um jede gute Laune bringen lassen, sollten wiederholt **BRYONIA D12** nehmen.

### ■ SIEHE AUCH KAPITEL

- ▶ »Angst, Panik und Lampenfieber, S. 18«
- ▶ »Herzklopfen, S. 41«
- ▶ »Nervosität, S. 66«

## ALLERGIEN

Allergien sind individuell erworbene Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers. Die Möglichkeit auf irgendeine Substanz oder Nahrungsmittel allergisch zu werden, ist nahezu unbegrenzt. Langsam verlaufende allergische Beschwerden lassen sich mit der Taschenapotheke selbst gut behandeln. Heftige allergische Reaktionen, die man nicht überschauen kann, sollten in ärztliche Therapie kommen.

## WUNDLAUFEN

Besteht eine Neigung zu Wundheit der Haut beim Laufen oder bei sportlicher Betätigung, ohne dass etwa eine unzweckmäßige Bekleidung die Ursache ist, so sollte man zunächst **ARNICA D12** und **SILICEA D12** einnehmen.

Ist ursächlich eine starke Schweißneigung vorhanden, so sind **CALCIUM CARBONICUM HAHNEMANNI D12** und **SILICEA D12** als Konstitutionsmittel angezeigt.

Beim sogenannten »Wolf«, entstanden durch Reibung zwischen den Oberschenkeln bzw. am After, hat sich außerdem hervorragend **RUTA D6** bewährt.

### ■ SIEHE AUCH KAPITEL

»Schweiß, übermäßiges Schwitzen, S. 78«

## ZAHN WIRD AUSGESCHLAGEN

Betroffen sind meist die vorderen Schneidezähne, die beim Sturz oder Unfall ausgeschlagen werden. Auch Kleinkinder sind häufig betroffen, wenn sie mit dem Gesicht auf harte Gegenstände fallen. Es ist notwendig, so schnell wie möglich einen Zahnarzt aufzusuchen, um die Chance zu nutzen, den Zahn wieder zum Einheilen zu bringen. Hierbei ist es empfehlenswert, den ausgeschlagenen Zahn im Mund zu belassen, damit die Wurzelhaut nicht austrocknet oder mit Bakterien außerhalb des Mundes verunreinigt wird. Notfalls kann man den Zahn auch in pasteurisierter Milch transportieren. Die homöo-



Eberhard Laubender

[Homöopathische Taschenapotheke für Freizeit, Sport, zu Hause und unterwegs](#)

104 Seiten, kart.  
erschienen 2019



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin  
und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)