



Gesundheit  
erfahren.

# Was uns Schmerzen sagen – Ganzheitliche Wege der Naturheilkunde und Homöopathie

Adelheid Henke

12.11.2025

## Häufige Schmerzbilder in der Naturheilpraxis

01 Definition *Schmerzen*

02 Schmerzformen

03 Kopfschmerzen

04 Bewegungsapparat

05 Schulter-Nacken-Schmerzen

06 Beschwerden der Menstruation

07 Therapiekonzepte

## Schmerz: Ursachen und Therapiekonzepte

*„Schmerz ist ein Signal für körperliche und seelisch-geistige Störungen. Vor seiner Hemmung sollte die Forschung nach Ursachen stehen. Zum Durchbrechen des sich selbst erhaltenden Schmerz-Kreislaufes kann aber dann auch eine analgetische Therapie, z.B. mit Reflexverfahren, natürlichen Medikamenten oder ggf. auch Analgetika, angezeigt sein.“*

V. Schmiedel, M. Augustin. Leitfaden Naturheilkunde. München: Elsevier; 2017

A close-up photograph of several bright yellow, five-petaled flowers with prominent stamens, set against a background of dark green, glossy leaves. The lighting is soft, highlighting the texture of the petals and the vibrant green of the foliage.

# 01 Definition Schmerzen



## DEFINITION SCHMERZEN

### Hintergrundwissen

IASP = International Association for the Study of Pain:

Unangenehmes Sinnes- oder Gefühlserlebnis, das mit aktuellen oder potentiellen Gewebeschädigungen verknüpft ist oder mit Begriffen solcher Schädigungen beschrieben wird.

#### Akuter Schmerz

Symptom +  
Schutzfunktion



#### Chronischer Schmerz

> 6 Monate oder rezidivierend  
Eigenständiger Krankheitswert



# 02 Schmerzformen





## SCHMERZFORMEN

# Hintergrundwissen

### Nozizeptoren-schmerz

**Erregung der Schmerzsensoren durch gewebereizenden oder -schädigenden Stimulus**

- somatischer Oberflächenschmerz: Haut
- somatischer Tiefenschmerz: Muskeln, Gelenke, Knochen, Bindegewebe
- viszeraler Schmerz: Eingeweide

### Beispiele

- entzündlich: rheumatoide Arthritis, Wundschmerz
- spastisch (glatte Muskulatur): Gallenkolik
- reflektorisch: Rückenschmerz bei Skoliose

### Neuropathischer Schmerz

**Schmerzen durch Schädigung von Nerv, Nervenwurzel, ZNS**

### Beispiele

- Postzosterneuralgie
- Bandscheibenvorfall
- Trigeminusneuralgie

## SCHMERZFORMEN

# Hintergrundwissen

### Somato- former Schmerz

**Ursache, Ausgestaltung und Intensität des Schmerzes durch psychische und psychosoziale Faktoren**

### Beispiele

- Migräne nach Aufregung
- Muskelhartspann nach psychischer Belastung
- „Sekundärer Krankheitsgewinn“

### Fehl- regulations- schmerz

**Schmerz durch funktionelle Störung eines physiologischen oder biochemischen Regulationssystems**

### Beispiele

- Sympathisches Nervensystem: regionale Schmerzsyndrome, Ischämie durch Vasospasmus
- Neurotransmitter: Migräne
- Motorische Fehlsteuerung: Muskelhartspann





# 03 Kopfschmerzen

## Therapieempfehlungen

## Kopfschmerzen

### Hintergrundwissen

**Primärer Kopfschmerz** (92% aller Kopfschmerzen)

- Spannungskopfschmerz
- Migräne ohne und mit Aura: anfallsartige, pulsierende, meist einseitige Schmerzattacken, oft begleitet von vegetativen Symptomen, Licht- und Lärmempfindlichkeit sowie neurologischen Ausfällen
- trigeminoautonome Kopfschmerzen z.B. Cluster Kopfschmerzen
- andere primäre Kopfschmerzen z.B. Anstrengungskopfschmerz, schlafgebundener Kopfschmerz

### Migräne besonders häufig zwischen 45 und 54

Versicherte mit Migränediagnose nach Alter und Geschlecht je 100.000



Quelle/Grafik: Kopfschmerzreport der Techniker Krankenkasse 2020

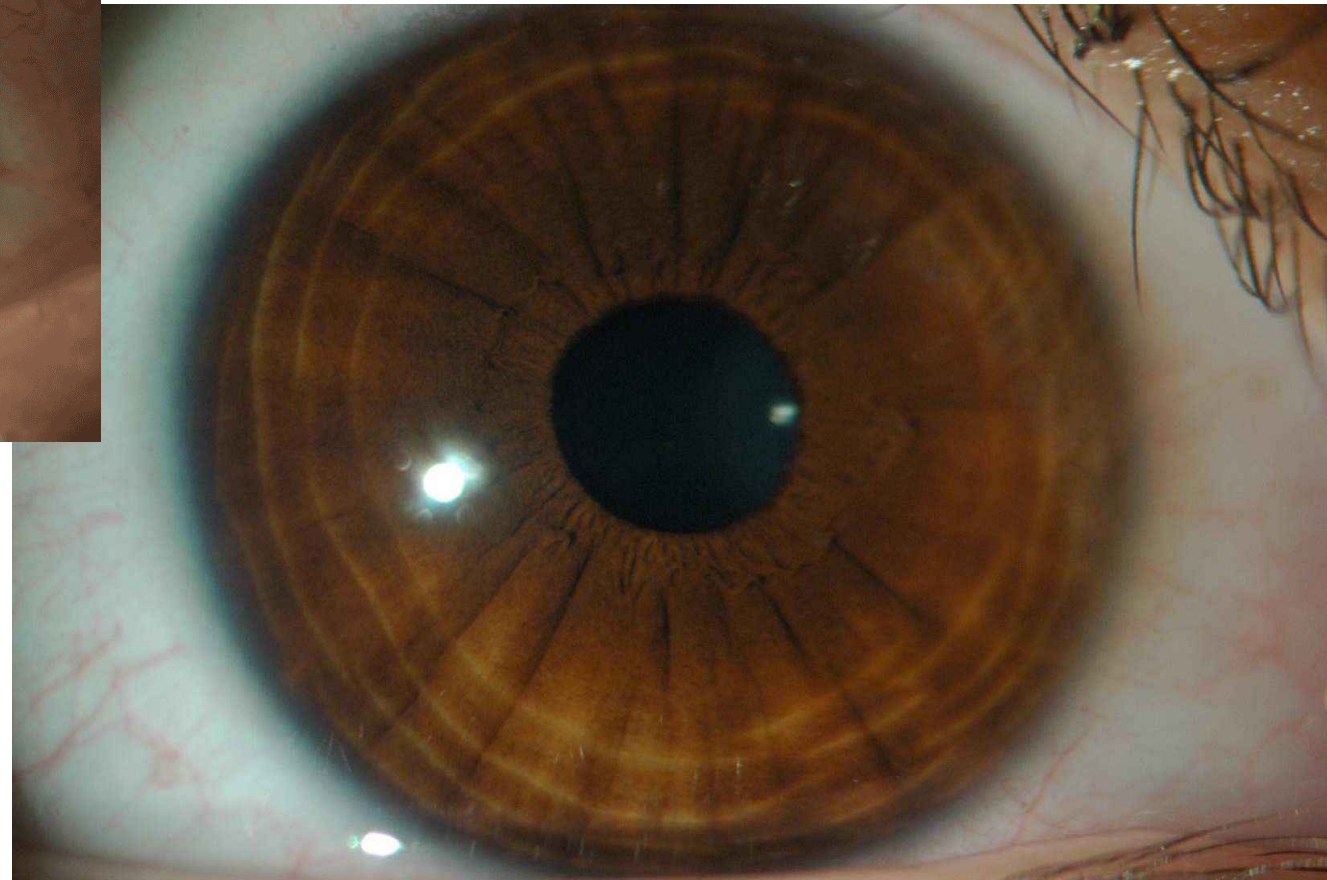
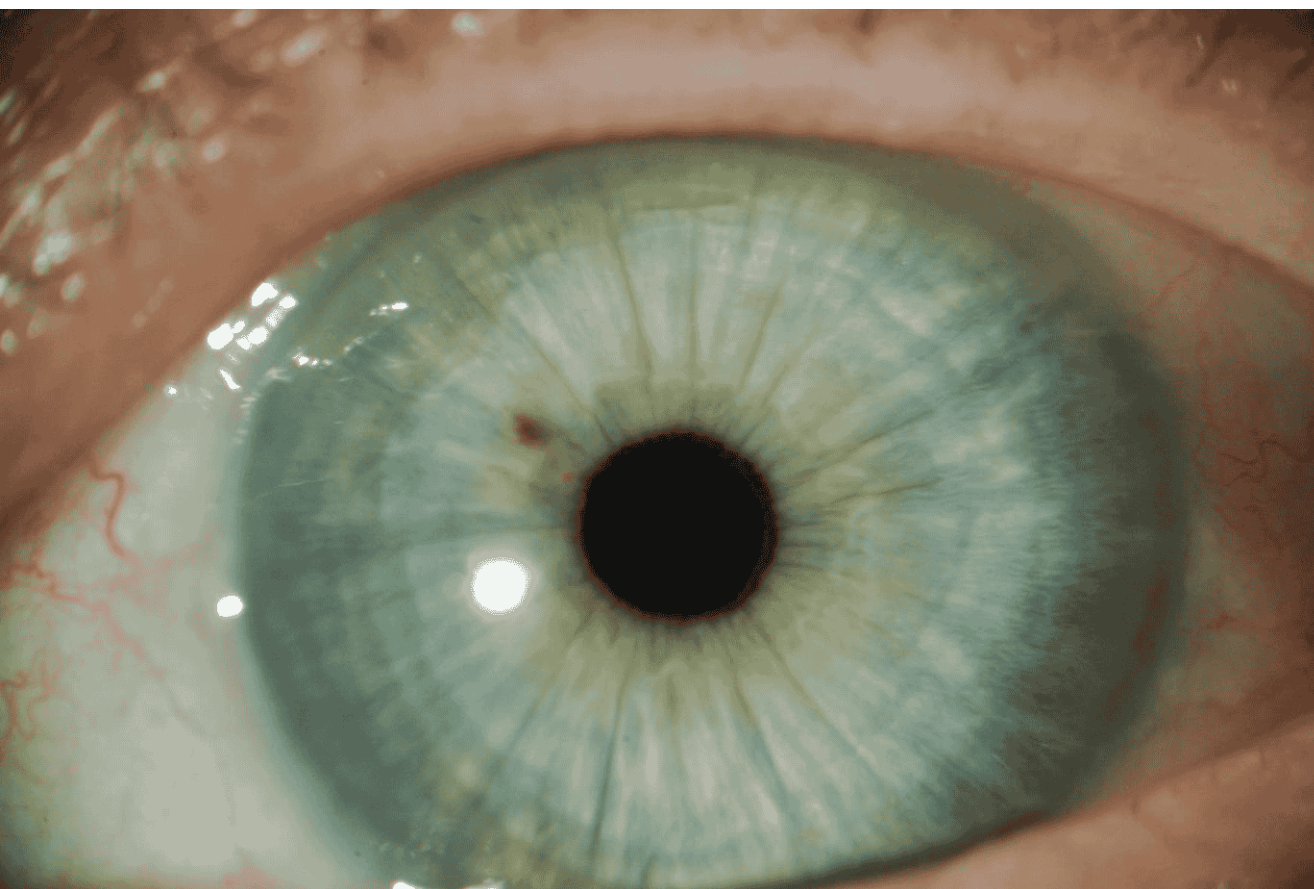
## Therapieempfehlungen

# Kopfschmerzen

### Hintergrundwissen

- **Sekundärer Kopfschmerz** (> 7% aller Kopfschmerzen, u.a.)
  - Kopf oder Halswirbelsäulen - Beschwerden
  - Störungen der Homöostase z.B. arterielle Hypertonie
  - Psychiatrische Störung z.B. Somatisierungsstörung
- **Kraniale Neuralgien** (> 1% aller Kopfschmerzen)
  - Kraniale Neuralgien und andere Gesichtsschmerzen







# BELLADONNA

Tollkirsche



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Plötzlich und äußerst heftig auftretende,<sup>7</sup>akute Erkrankungen und Fieberzustände,<sup>1</sup> dabei ausgeprägte Kopfsymptome mit Schmerzen, rotem aufgedunsenem Gesicht, klopfenden Karotiden und Delirium, Muskelzuckungen und Krämpfen; Gliedmaßen eiskalt<sup>3</sup>
- Plötzliche entstehende Entzündungen mit raschem Verlauf, hochrot, schmerzhaft insbesondere klopfend v.a. Otitis media, akute eitrige Tonsillitis, Pharyngitis<sup>1</sup>
- Sehr trockener Mund und Rachen, rot, ständiges Verlangen zu schlucken um das Trockenheitsgefühl zu lindern<sup>3</sup>
- Kongestive und neuralgische Kopfschmerzen, klopfend, die sich im Liegen oder beim Vorüberneigen verschlimmern<sup>3</sup>



- 
- **Schlimmer:** durch Kälte, Lärm, Licht, durch Bewegung Erschütterung<sup>1</sup>, Berührung<sup>7</sup>
  - + **Besser:** durch Zudecken und Hochlagern des Kopfes,<sup>3</sup> Ruhe<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>3</sup> Nash E. Leitsymptome in der homöopathischen Therapie. 3. Unveränderte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; 2015

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# BELLADONNA

Tollkirsche



Gesundheit erfahren.

## Erfahrungen der Therapeutin:

- Krampfartige, pulsierende, rechtsseitige Kopfschmerzen
- Brennende Kopfschmerzen
- Folge von Sonne oder Zugluft mit Feuchtigkeit
- Schlimmer durch Sinnesreize, Hinlegen, Erschütterung, zwischen 15.00 Uhr und 3.00 Uhr
- Besser durch Rückwärtsbeugen, halbaufrechte Lage, Ruhe

## Schmerzqualität:

- Plötzlich auftretender, sehr heftiger Schmerz
- Neuralgische, pulsierende Schmerzen, die kommen und gehen



# GELSEMIUM

Gelber Jasmin



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Schwäche im geistigen, körperlichen und emotionalen Bereich<sup>1</sup>
- Zittern der Extremitäten („Zittermittel“); Lähmigkeit aller Muskeln<sup>7</sup>
- Kopfschmerzen,<sup>2</sup> die im Hinterhaupt beginnen und zur Stirn hin ausstrahlen<sup>1</sup>
- Grippaler Infekt mit Schüttelfrost,<sup>7</sup> Frostschauder wechseln sich mit Hitzewellen ab<sup>1</sup>
- Hochgradige Ängste vor Prüfungen, Interviews, öffentliche Auftritte (Lampenfieber)<sup>1</sup>
- Beschwerden die seit einem Infekt nicht mehr verschwinden wollen<sup>1</sup>



- 
- **Schlimmer:** Aufregung, Erwartungsspannung, schlechte Nachrichten, Denken an die Beschwerden, Tabak, vor 10.00 Uhr morgens<sup>7</sup>
  - + **Besser:** Harnabgang<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# GELSEMIUM

Gelber Jasmin



Gesundheit erfahren.

## Erfahrungen der Therapeutin:

- Im Zentrum des Geschehens steht eine zittrige Ängstlichkeit, die Lähmung zur Folge hat
- Beschwerden entstehen durch starke Gemütsbewegungen wie Angst, Schreck und Prüfungssituationen
- Wichtigstes Heilmittel bei Beschwerden durch Föhnwetter

## Schmerzqualität:

- Schmerzen vom Nacken ausgehend
- Dumpfer Kopfschmerz, Migräne, Sehstörungen mit Augenschmerzen
- Gefühl im Kopf wie benommen oder betäubt, Bandgefühl um den Kopf
- Hinterkopfschmerz, der nach vorn zur Stirn zieht
- Schläfenschmerz strahlt zu den Ohren aus
- Trigeminusneuralgie (schießende Schmerzen)







Gesundheit erfahren.

# IRIS

Verschiedenfarbige Schwertlilie



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Iris-Beschwerden sind plötzlich, anfallsartig und periodisch<sup>7</sup>
- Migräne meist rechtsseitig, Zentrum in der Schläfe<sup>1</sup>, mit saurem Erbrechen, Durchfall und Sehstörungen vor den Kopfschmerzen; **Sonntagsmigräne**<sup>7</sup>
- Ischialgie, Trigeminusneuralgie, Herpes zoster<sup>7</sup>
- Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut mit heftigem Brennen<sup>7</sup>, vom Mund über den Magen bis zum Anus<sup>1</sup>
- Hyperemesis gravidarum<sup>7</sup>
- Entzündungen der Bauchspeicheldrüse<sup>2</sup>



- 
- **Schlimmer:** Ruhe<sup>7</sup>
  - + **Besser:** Bewegung<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# IRIS

Verschiedenfarbige Schwertlilie



Gesundheit erfahren.

## Erfahrungen der Therapeutin:

- Migräne mit Übelkeit und Galleerbrechen
- Wochenend- oder Sonntagsmigräne
- Beginn mit Schleier vor den Augen, Schläfrigkeit und Sehstörungen
- schlimmer Nachts, in der Ruhe
- Besser durch mäßige Bewegung, im Freien

## Schmerzqualität:

- Rechtsseitig, steigert sich bis zum Nervenschmerz
- Dumpfer Schmerz in der Stirn, stechend in den Schläfen



# CIMICIFUGA

Traubensilberkerze, Wanzenkraut



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Regel-, Schwangerschaft- und Wechseljahrsbeschwerden<sup>2</sup>
- Hochgradige Dysmenorrhoe, Krampfschmerz im Bereich der weiblichen Geschlechtsorgane (krampfartig schießende Schmerzen durch das Becken in die Oberschenkel)<sup>1</sup>
- nervöse Erregungs- und depressive Verstimmungszustände<sup>2</sup> v.a. Stimmungsschwankungen<sup>1</sup>
- Starke Kopfschmerzen insbesondere im Scheitel, extreme Steifheit des Nackens<sup>1</sup>
- Rheumatischer und wirbelsäulenbedingter Muskelschmerz<sup>2</sup>



- 
- **Schlimmer:** Menstruation, Kälte, Zugluft,<sup>1</sup> Aufregung<sup>7</sup>
  - + **Besser:** lokale Wärme<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021



# CIMICIFUGA

Traubensilberkerze, Wanzenkraut



Gesundheit erfahren.

## Erfahrungen der Therapeutin:

- Folge von hormonellen Veränderungen, durch Sorgen, geistige Arbeit
- Gehirn erscheint zu groß
- Schlimmer vor, während und nach der Menses; Morgens
- Besser durch Essen und Wärme

## Schmerzqualität:

- Schießender, pulsierender Schmerz von innen nach außen drängend
- Gehirn erscheint wie zu groß, das Schädeldach könnte sich heben
- Blitzartiger, pochender Schmerz mit Ohrenklingen und Geräuschempfindlichkeit
- Linksseitiger Schmerz
- Schmerzen in den Augen mit Lichtempfindlichkeit



# NUX VOMICA

Brechnuss



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Beschwerden durch Nahrungsmittel, Arzneimittel und Genussmittel,<sup>2</sup> Überarbeitung, ausschweifender Lebenswandel v.a. epigastrische Beschwerden wie Sodbrennen oder Magendruck wie von einem Stein<sup>3</sup>
- Verstopfung mit ständigem, ergebnislosem Stuhldrang<sup>1</sup>
- Verstopfung im Wechsel mit Durchfall<sup>3</sup>
- Kopfschmerzen häufig in Verbindung mit gastrischen, hepatischen, abdominalen und hämorrhoidalen Affektionen<sup>3</sup>
- Rückenschmerzen im Bett muss sich zum Umdrehen aufrichten.<sup>1</sup> Der Schmerz sitzt hauptsächlich in Kreuzbein bzw. Lenden<sup>3</sup>
- Große Sensibilität gegenüber Stimulation - Licht, Lärm, Gerüche usw.<sup>1</sup>



- **Schlimmer:** nach dem Essen, kalte Luft,<sup>3</sup> Genussmittel, geschäftlicher Ärger und Sorgen, geistige Anstrengung<sup>7</sup>
- + **Besser:** Wärme, abends<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>3</sup> Nash E. Leitsymptome in der homöopathischen Therapie. 3. Unveränderte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; 2015

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# NUX VOMICA

Brechnuss



Gesundheit erfahren.

## Erfahrungen der Therapeutin:

- Übelkeit und saures Erbrechen
- Folge von Alkoholmissbrauch
- Schlimmer morgens nach dem Aufwachen, durch Reizmittel
- Besser durch Ruhe, kurzer Schlaf

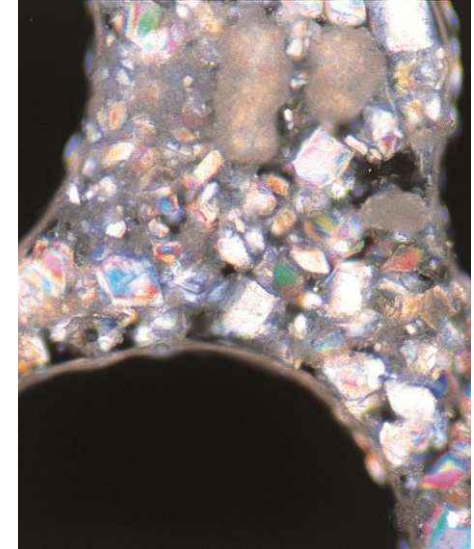


## Schmerzqualität:

- Kongestive Kopfschmerzen, besonders morgens
- „Katerkopfschmerzen“
- Schmerzen über den Augen als ob ein Nagel durch den Kopf getrieben wird
- Dabei Schwindel, saures Erbrechen, Sinnesüberempfindlichkeit

# MAGNESIUM PHOSPHORICUM

Magnesiumhydrogenphosphat



## Aus dem Arzneimittelbild:

- Großes Krampf- und Neuralgiemittel<sup>7</sup>
- Typisch: heftige, krampfartige Schmerzen, wie mit einem Messer<sup>7</sup>
- Schmerzen treten plötzlich, blitz- oder anfallartig auf und können minuten- oder stundenlang anhalten<sup>7</sup>
- Kolikartige Schmerzen an allen Hohlorganen<sup>7</sup>
- Dysmenorrhoe: besser durch Wärme, besser durch Druck<sup>1</sup>
- Krämpfe beim Schreiben oder Spielen von Musikinstrumenten<sup>7</sup>
- Neuralgische Schmerzen: z.B. Gesichts-, Zahn und Ovarialneuralgien; Ischias<sup>7</sup>

- 
- **Schlimmer:** Berührung, Kälte<sup>7</sup>
  - + **Besser:** Wärme, Druck, Zusammenkrümmen, Reiben

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021



# MAGNESIUM PHOSPHORICUM

Magnesiumhydrogenphosphat



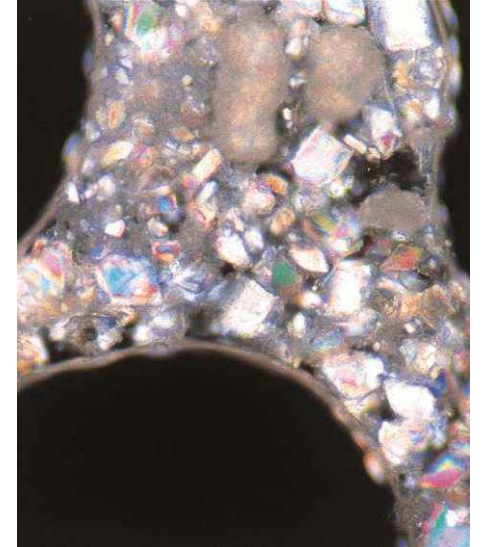
Gesundheit erfahren.

## Erfahrungen der Therapeutin:

- Kopfschmerzen nach geistiger Anstrengung (Schulkopfschmerz)
- Funkensehen oder Akkomodationsstörungen während des Kopfschmerzes
- Trigeminusneuralgie mit Muskelkrämpfen (Oberkiefer, Zähne)
- Ischialgie als Neuralgie im Oberschenkel/ Schienbein rechts
- Schlimmer durch Kälte und Nachts
- Besser durch Wärme, harter Druck, Zusammenkrümmen und Reiben

## Schmerzqualität:

- Stechend oder reißend
- Schmerz ist plötzlich, krampfartig, blitzartig einschließend, meist rechts (wichtigstes Mittel bei Menstruationsschmerzen)
- Krampfartige Schmerzen aufgrund von Überanstrengung
- Kolikartige Bauchkrämpfe



# GLONINUM

Nitroglycerinum



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Pulsierende, berstende Kopfschmerzen<sup>1</sup>
- Kopfschmerzen mit injizierten Skleren, gerötetem und erhitztem Gesicht sowie prallgefüllten pulsierenden Karotiden<sup>1</sup>
- Kopfschmerzen, schlimmer durch Sonne<sup>1</sup>, Sonnenstich<sup>7</sup>
- Verwirrung darüber, wo er sich befindet; „verirrt sich an wohlbekannten Orten“<sup>1</sup>
- Heftiges Herzklopfen, mit dem Gefühl von Pulsieren im ganzen Körper<sup>7</sup>
- Hitzewallungen, aufsteigende Hitze während der Menopause<sup>7</sup>
- Essentielle und arteriosklerotische Hypertonie<sup>7</sup>



- 
- **Schlimmer:** Wärme, besonders Sonne, Bewegung, Wein<sup>7</sup>
  - + **Besser:** im Freien<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# GLONINUM

Nitroglycerinum



Gesundheit erfahren.

## Erfahrungen der Therapeutin:

- Blutandrang zum Kopf
- Folge von Sonneneinwirkung und überheizten Zimmern
- Gesicht im Anfall abwechselnd rot und heiß, dann wieder blass und kalt
- Beschwerden hauptsächlich linksseitig
- Reizbare Stimmung des Patienten
- Schlimmer in der Sonne, Bücken, Hinlegen
- Besser durch frische Luft

## Schmerzqualität:

- Pulsierender Schmerz, aufsteigend und abnehmend mit der Sonne
- Gefühl als ob das Gehirn für den Schädel zu groß sei
- Schmerzexplosionen





# 04 Bewegungsapparat

A person with blonde hair, wearing a red long-sleeved shirt and red leggings, is performing a yoga pose in a field of tall grass and shrubs. They are bending forward, with one hand on the ground and the other reaching up towards their head. The background shows a clear sky and some distant trees.

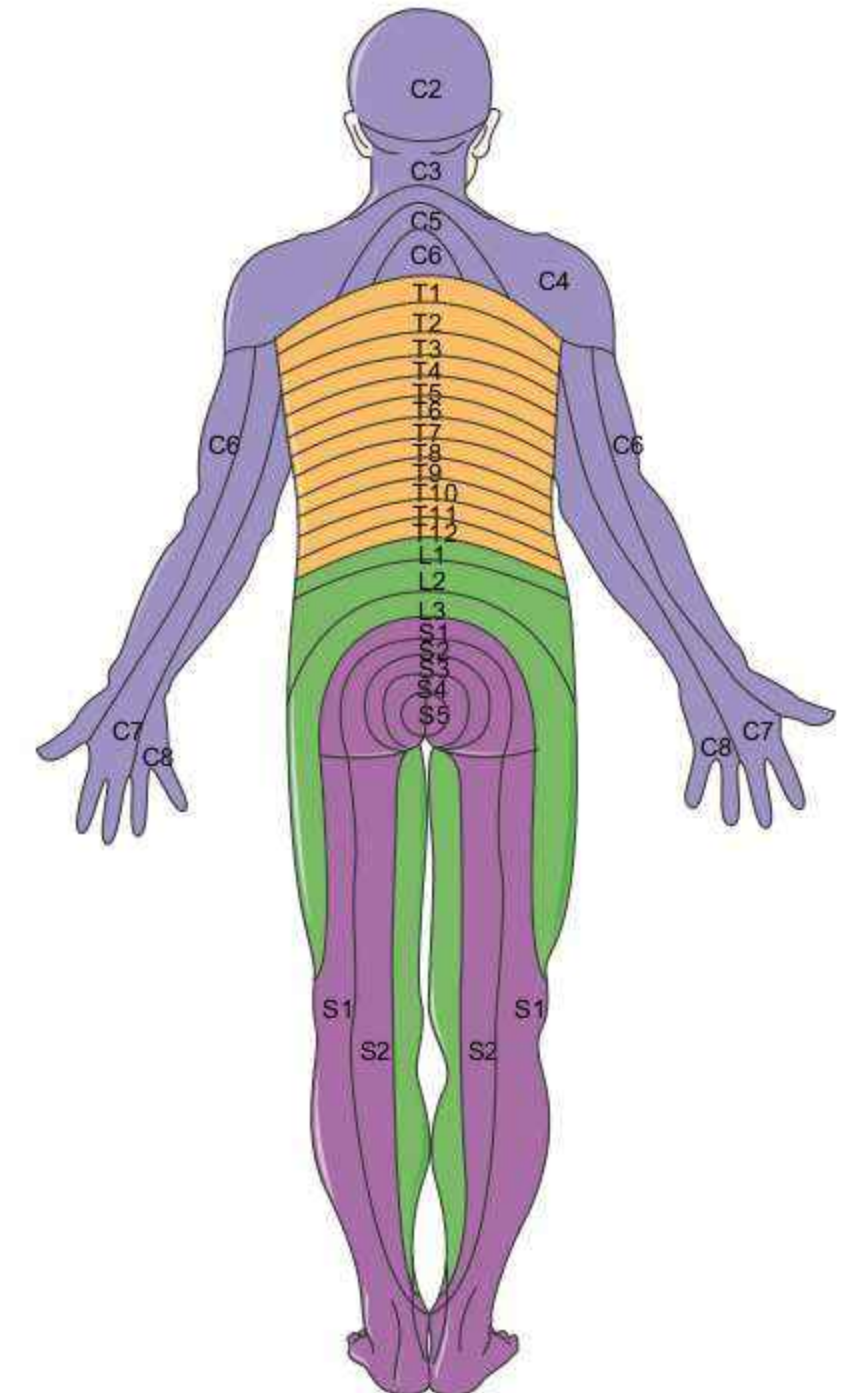
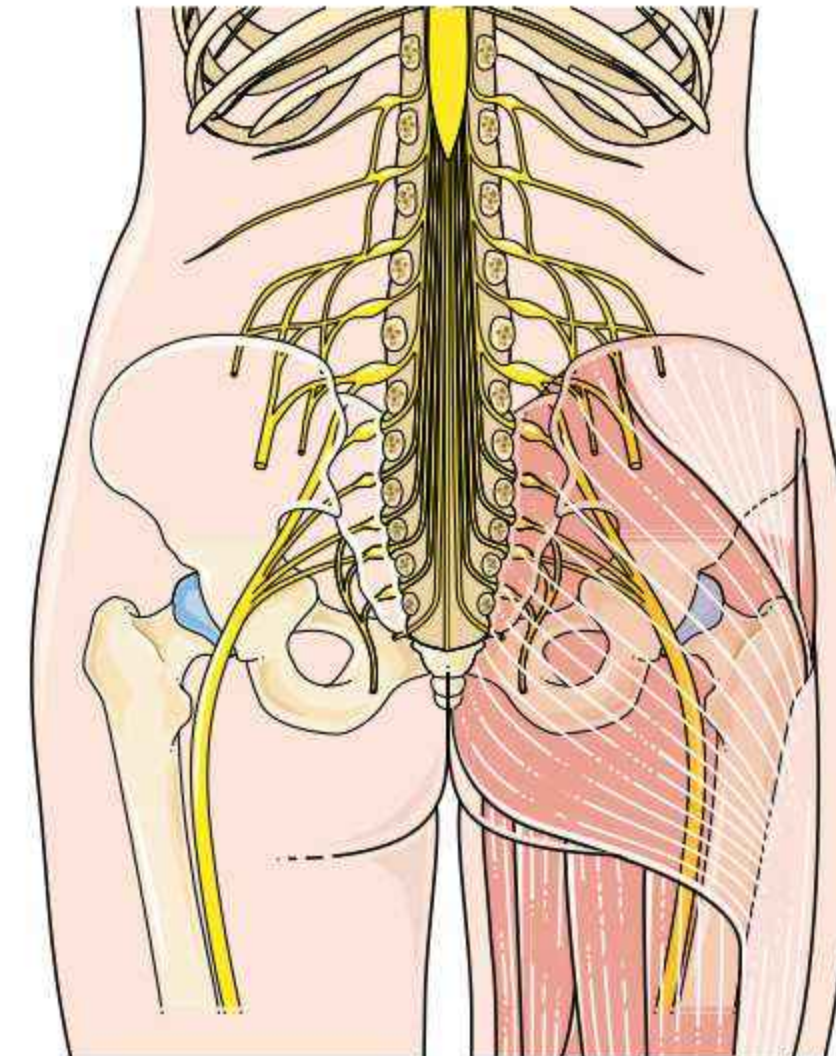


## Therapieempfehlungen

# Lumboischialgie

### Hintergrundwissen

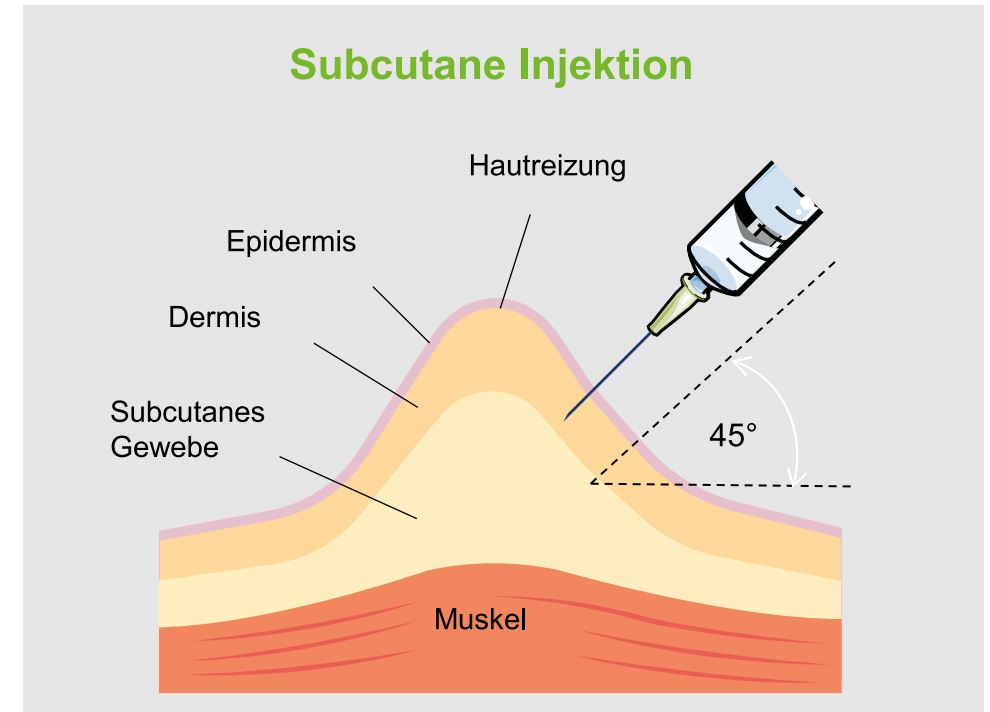
- Lumbale Wurzelreizung mit radikulärer Schmerzsymptomatik im Versorgungsbereich des N. ischiadicus
- Evtl. dermatomabhängige Sensibilitätsstörung
- Evtl. Abschwächung der Muskeleigenreflexe
- Evtl. Muskelhartspann
- Evtl. Lähmungserscheinungen



# Erkrankungen des Bewegungsapparates: Formidium D6/D12® Amp.

## Umstimmungstherapie

- Wirkung im Sinne einer Reiztherapie, die durch eine Umstimmung der Reaktionslage die Selbstheilungskraft des Körpers fördert:
- **Formidium D6 oder D12**
- 2-3-mal wöchentlich 1-2ml sc.
- Je nach Reaktionslage des Patienten können die Intervalle zwischen den einzelnen Injektionen verlängert werden







## Therapieempfehlungen

### Ischialgie

- **Verordnung nach Verletzung, Fall, Prellung, Stauchung:**
- Beginn der Verordnung mit Traumamitteln:
- Arnica D12
- Hypericum D12
- Ruta graveolens D12
- Danach Verordnung entsprechend der verbliebenen Symptomatik



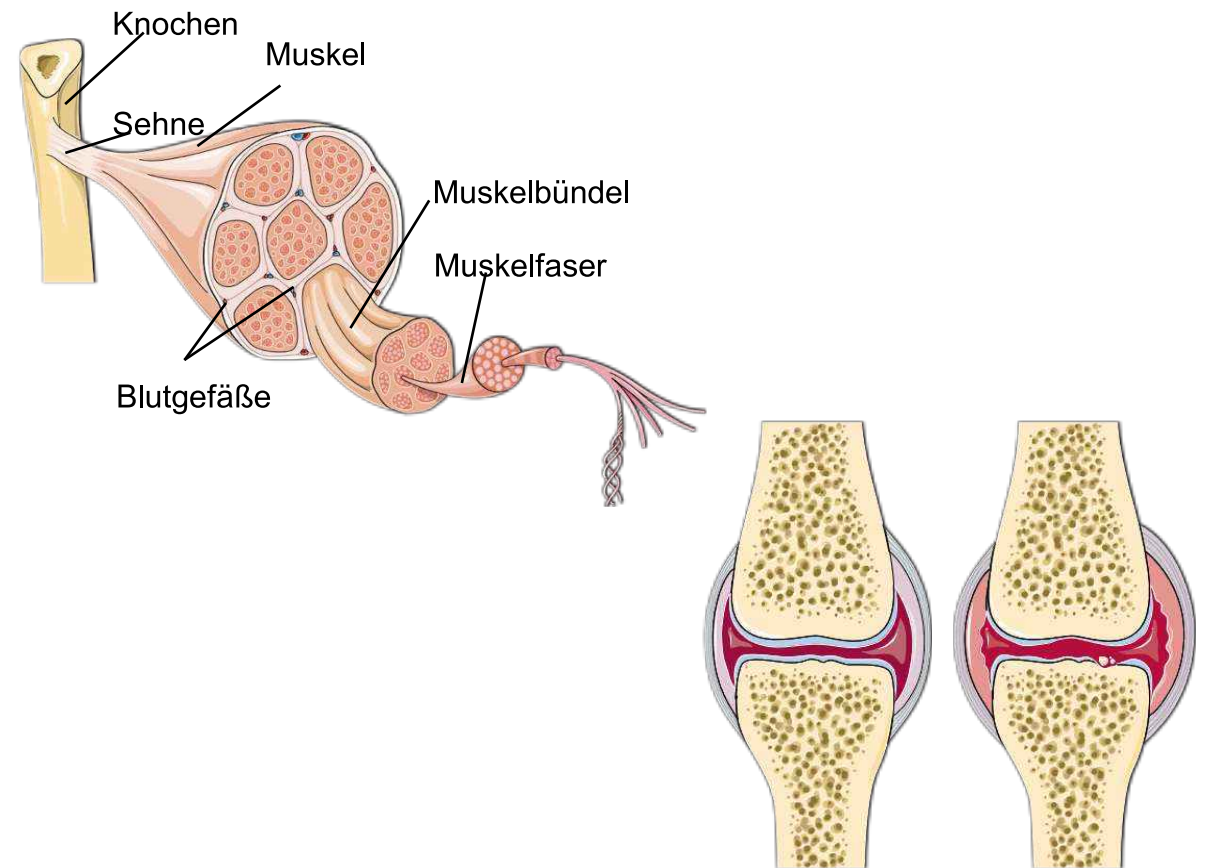


## Therapieempfehlungen

# Rheumatische Beschwerden des Bewegungsapparates

### Hintergrundwissen

- Schmerz und Funktionsstörung des Bewegungsapparates
- Betroffen können sein: Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln, Nerven, Gefäße, Knochen



# BELLADONNA

Tollkirsche



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Plötzlich und äußerst heftig auftretende,<sup>7</sup>akute Erkrankungen und Fieberzustände,<sup>1</sup> dabei ausgeprägte Kopfsymptome mit Schmerzen, rotem aufgedunsenem Gesicht, klopfenden Karotiden und Delirium, Muskelzuckungen und Krämpfen; Gliedmaßen eiskalt<sup>3</sup>
- Plötzliche entstehende Entzündungen mit raschem Verlauf, hochrot, schmerzhaft insbesondere klopfend v.a. Otitis media, akute eitrige Tonsillitis, Pharyngitis<sup>1</sup>
- Sehr trockener Mund und Rachen, rot, ständiges Verlangen zu schlucken um das Trockenheitsgefühl zu lindern<sup>3</sup>
- Kongestive und neuralgische Kopfschmerzen, klopfend, die sich im Liegen oder beim Vorüberneigen verschlimmern<sup>3</sup>



- **Schlimmer:** durch Kälte, Lärm, Licht, durch Bewegung Erschütterung<sup>1</sup>, Berührung<sup>7</sup>
- + **Besser:** durch Zudecken und Hochlagern des Kopfes,<sup>3</sup> Ruhe<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>3</sup> Nash E. Leitsymptome in der homöopathischen Therapie. 3. Unveränderte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; 2015

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# BELLADONNA

Tollkirsche



Gesundheit erfahren.

## Schmerzqualität:

- Plötzlich auftretender, sehr heftiger Schmerz
- Klopfender, pochender Schmerz an der betroffenen Stelle (Entzündung)
- Gelenke sind rot, glänzend, geschwollen und berührungsempfindlich
- Plötzliches Kommen und Gehen der Schmerzen



# BRYONIA

Rotbeerige Zaunrübe



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Akute Beschwerden mit hohem Fieber das sich langsam entwickelt<sup>1</sup>
- Extreme Trockenheit der Schleimhäute, heftiger Durst,<sup>3</sup> Verlangen nach großen Mengen Wasser<sup>1</sup> v.a. harter trockener Husten mit wenig oder keinem Auswurf sowie Wundheitsgefühl und Schmerzen in der Brust bei jedem Hustenstoß<sup>3</sup>
- Typische stechende Schmerzen bei Entzündungen der seriösen Häute v.a. Pleuritis, Perikarditis, Meningitis, Peritonitis<sup>3</sup>
- Akuter Gelenkrheumatismus mit blassrot geschwollenen, glänzenden, steifen Gelenken und stechenden Schmerzen bei der geringsten Bewegung<sup>3</sup>
- Dumpfer, drückender Stirn- und Schläfenkopfschmerz<sup>7</sup>
- Verletzungen mit Schmerzen bei geringster Bewegung<sup>1</sup>
- ~~Im akuten Bryonia Zustand reizbar, will in Ruhe gelassen werden<sup>1</sup>~~
- **Schlimmer:** jegliche Bewegung<sup>3</sup>
- + **Besser:** durch Druck auf die schmerzende Stelle; durch Ruhe<sup>3</sup>



<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>3</sup> Nash E. Leitsymptome in der homöopathischen Therapie. 3. Unveränderte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; 2015

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021



# BRYONIA

Rotbeerige Zaunrube



Gesundheit erfahren.

## Schmerzqualität:

- Heiße Entzündung mit roten, geschwollenen Gelenken
- Heftige, stechende oder reißende Schmerzen
- Besonders betroffen: Knie und Füße
- „Läuferknie“
- Kleinste Bewegung ist schlecht
- Folge von Unterkühlung





# APIS MELLIFICA

Honigbiene



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Entzündungen, Erkrankungen und Allergien mit Flüssigkeitsansammlungen in Geweben und Körperhöhlen<sup>2</sup> mit Brennen, Stechen, Röte und Schwellung<sup>1</sup> v.a. Beschwerden, die denen eines Bienenstichs ähneln<sup>7</sup>
- Insektenstiche, Insektenstichallergie<sup>7</sup>
- Urtikaria mit brennenden Schmerzen<sup>1</sup>
- Ödeme der Extremitäten z.B. Gelenkentzündungen mit Röte<sup>1</sup>
- Ovarialzyste, besonders auf der rechten Seite<sup>1</sup>
- Pharyngitis mit sackartiger Schwellung des Zäpfchens<sup>1</sup>
- äußeres Ohr rot, entzündet und wund, stechende Schmerzen<sup>10</sup>



- 
- **Schlimmer:** durch jegliche Wärme, in warmen Räumen<sup>3</sup>
  - + **Besser:** Kälte,<sup>7</sup> kalte Anwendungen<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>3</sup> Nash E. Leitsymptome in der homöopathischen Therapie. 3. Unveränderte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; 2015

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

<sup>10</sup> Boericke W. Handbuch der homöopathischen Materia medica. 2. erweiterte Auflage. Heidelberg: Haug Verlag; 1996

# APIS MELLIFICA

Honigbiene



Gesundheit erfahren.

## Schmerzqualität:

- Brennende, stechende Schmerzen
- Hellrosa, ödematöse Schwellung mit heißem Wundgebiet
- Seröse Ergüsse
- Extreme Berührungsempfindlichkeit



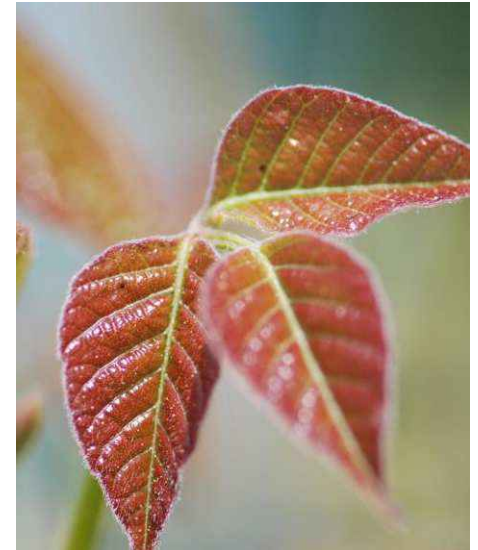


# RHUS TOXICODENDRON

Giftsumach

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Rheumatische Schmerzen in Knochen, Knochenhaut, Gelenken, Sehnen und Muskeln<sup>2</sup>
- Reißen, Ziehen und Steifheit in allen Gliedern<sup>7</sup>
- Überanstrengung von Muskeln und Sehnen<sup>7</sup>
- Juckende Hautkrankheiten<sup>2</sup> z.B. Fieberbläschen um die Lippen, Gürtelrose, Ekzem mit kleinen Blasen<sup>1</sup>
- Trockener, ermüdender Kitzelhusten während des Fieberfrostes<sup>3</sup>
- rote Zungenspitze oder rotes Dreieck auf der Zunge<sup>1</sup> bei Fieberkrankheiten<sup>3</sup>



- **Schlimmer:** Nasskaltes Wetter,<sup>1</sup> erste Bewegung nach Ruhepause (Morgens, Aufstehen)<sup>3</sup>, Nasswerden, Ruhe<sup>7</sup>

+ **Besser:** Fortgesetzte Bewegung,<sup>3</sup> Wärme, Reiben<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>3</sup> Nash E. Leitsymptome in der homöopathischen Therapie. 3. Unveränderte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; 2015

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# RHUS TOXICODENDRON

Giftsumach

## Erfahrungen der Therapeutin:

- Akut auftretende Gelenkschmerzen als Folge von Abkühlung, Durchnässung
- Schmerzen verstärken sich in Ruhe und durch Kälte
- Gelenksteifigkeit besonders morgens, nach Ruhe, bei feuchtkaltem Wetter
- Steifigkeit lässt nach mit zunehmender Bewegung

## Charakteristisch:

- Es besteht große Ruhelosigkeit, Tag und Nacht mit fortwährendem Bewegungsdrang
- Mittel bei vielen rheumatischen Beschwerden, die sich bei fortgesetzter Bewegung bessern
- Schmerzen sind ziehend, einschließend, stechend, brennend
- Betroffene Körperteile fühlen sich wie wund, zerschlagen oder steif an.



# RHUS TOXICODENDRON

Giftsumach

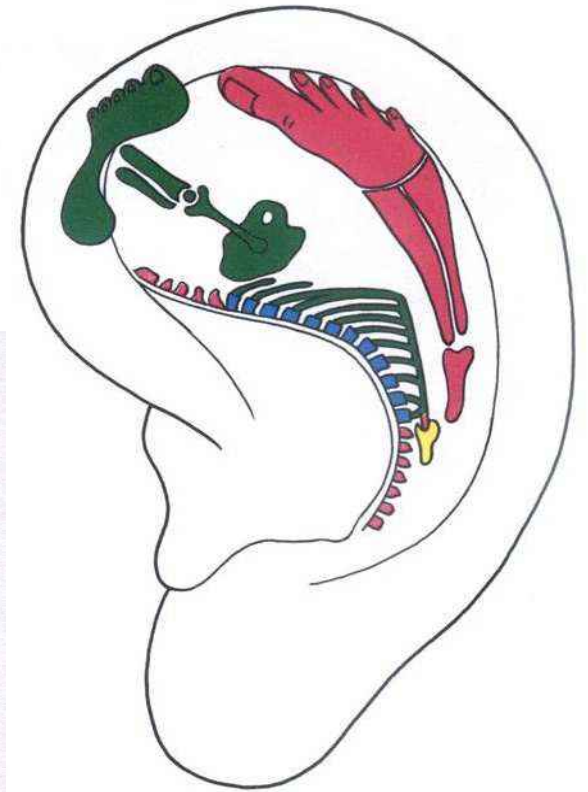
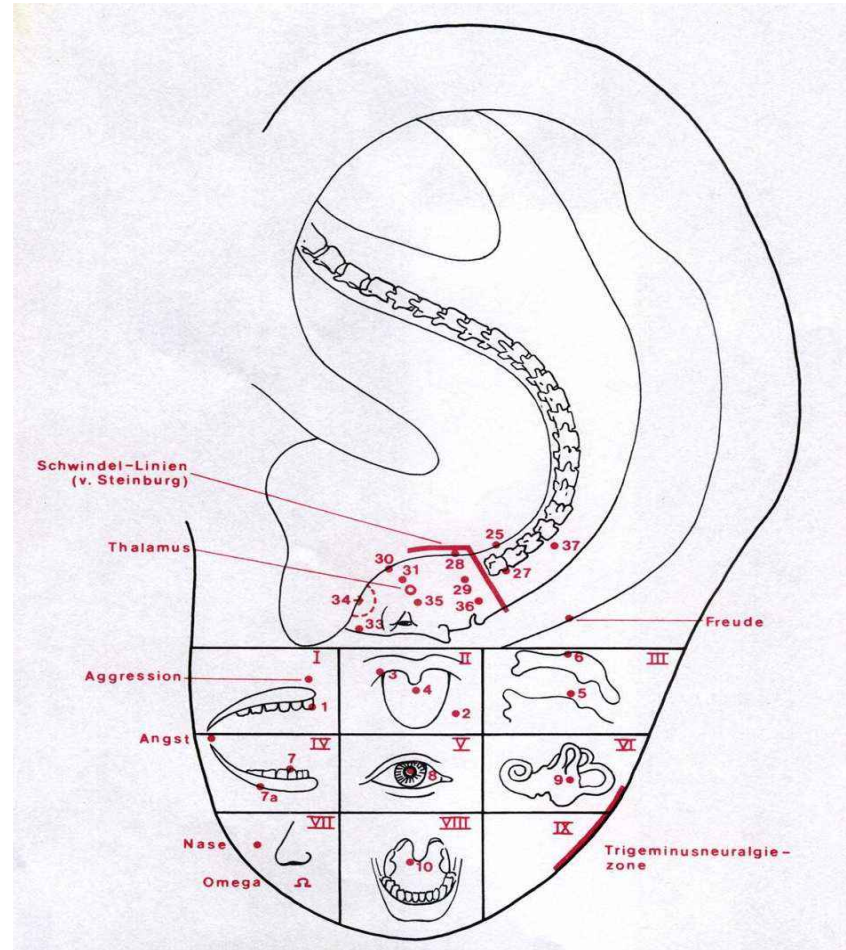
## Schmerzqualität:

- Ziehender, reißender Schmerz längs des Nervs mit Taubheitsgefühlen und Ameisenlaufen
- Folge von Nässe, Überanstrengung, Zerrung oder Verheben
- Überanstrengung von Muskeln und Sehnen
- Schmerzen sind schlimmer in Ruhe und durch Kälte

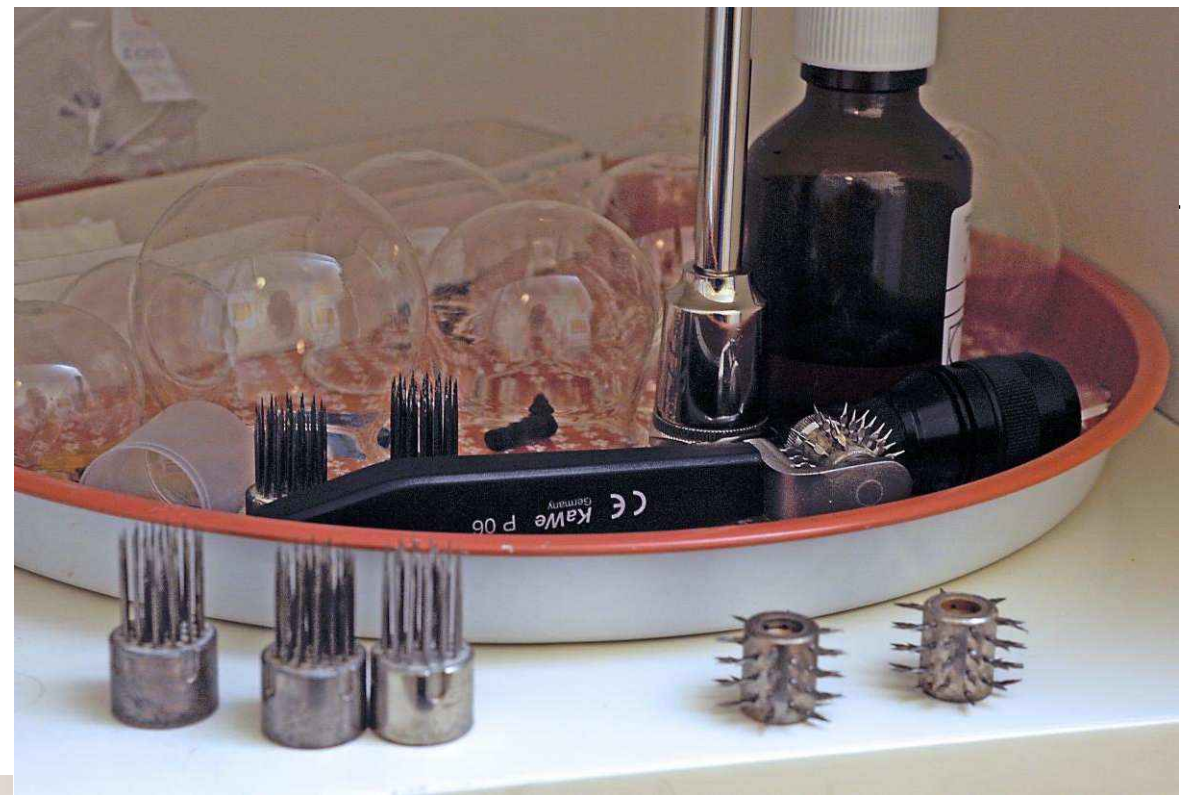
## Causa:

- Körperliche Überanstrengung
- Zugluft
- Nasswerden bei Schwitzen oder Überhitzung
- Durchnässung









## Therapieempfehlungen

# Rheumatische Gelenkschmerzen: DHU Rhus comp. Gel®

Homöopathisches Komplexmittel mit einer Kombination homöopathischer Einzelmittel.



**Rhus  
toxicodendron  
externum**  
Giftsumach



**Ledum palustre  
externum**  
Sumpfporst

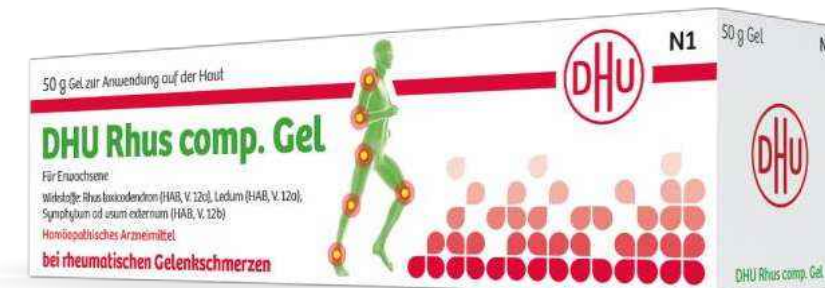


**Symphytum officinale  
externum**  
Gemeiner Beinwell



### Anwendung:

1-2-mal täglich einen bis zu 15 cm langen Gelstrang auf die schmerzhaften Bereiche auftragen.





A photograph of a person from the back, holding their neck and shoulder with both hands, suggesting pain or discomfort. The person has dark hair tied back and is wearing a black strap. The background is a plain, light-colored wall.

# 05 Schulter-Nacken-Schmerzen

# ACONITUM

Blauer Eisenhut, Sturmhut



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Akute Zustände und Entzündungen, die sich rasch entwickeln, mit ausgeprägter Furcht vor dem Tod, verursacht durch Schock oder kaltem trockenem Wind<sup>1</sup>
- Chronische psychische Erkrankungen v.a. tiefsitzende Phobien, Panikzustände, Angstneurosen;<sup>1</sup> stets vorhandene, undefinierbare, nicht nachvollziehbare Angst<sup>3</sup>
- Unerträgliche Schmerzen von reißendem oder schneidendem Charakter<sup>1</sup> v.a. Nervenerkrankungen<sup>2</sup>
- Hauptmittel für die Frühstadien von Krupp-Husten, Lungenentzündung<sup>1</sup>



- 
- **Schlimmer:** durch kalten, trockenen Wind,<sup>1</sup> nachts, im warmen Zimmer<sup>7</sup>
  - + **Besser:** im Freien<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>3</sup> Nash E. Leitsymptome in der homöopathischen Therapie. 3. Unveränderte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; 2015

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021



# ACONITUM

Blauer Eisenhut, Sturmhut



Gesundheit erfahren.

## Erfahrungen der Therapeutin:

- Neuralgien nach kaltem, trockenem Wind
- Linksseitig, plötzlich, heftig
- Kribbeln, Taubheitsgefühl, Ruhelosigkeit
- Rotes, heißes, trockenes Gesicht
- Schlimmer durch Schreck und Schock, Zugluft, Kälte, nachts
- Besser durch frische Luft, nach Schwitzen

## Schmerzqualität:

- Steifer Nacken mit heftigen Schmerzen
- „Schiefhals“
- Jede Bewegung verschlimmert den Schmerz
- Ursache: Zugluft
- Dabei kalte Hände und Füße



# CIMICIFUGA

Traubensilberkerze, Wanzenkraut



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Regel-, Schwangerschaft- und Wechseljahrsbeschwerden<sup>2</sup>
- Hochgradige Dysmenorrhoe, Krampfschmerz im Bereich der weiblichen Geschlechtsorgane (krampfartig schießende Schmerzen durch das Becken in die Oberschenkel)<sup>1</sup>
- nervöse Erregungs- und depressive Verstimmungszustände<sup>2</sup> v.a. Stimmungsschwankungen<sup>1</sup>
- Starke Kopfschmerzen insbesondere im Scheitel, extreme Steifheit des Nackens<sup>1</sup>
- Rheumatischer und wirbelsäulenbedingter Muskelschmerz<sup>2</sup>



- 
- **Schlimmer:** Menstruation, Kälte, Zugluft,<sup>1</sup> Aufregung<sup>7</sup>
  - + **Besser:** lokale Wärme<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# CIMICIFUGA

Traubensilberkerze, Wanzenkraut

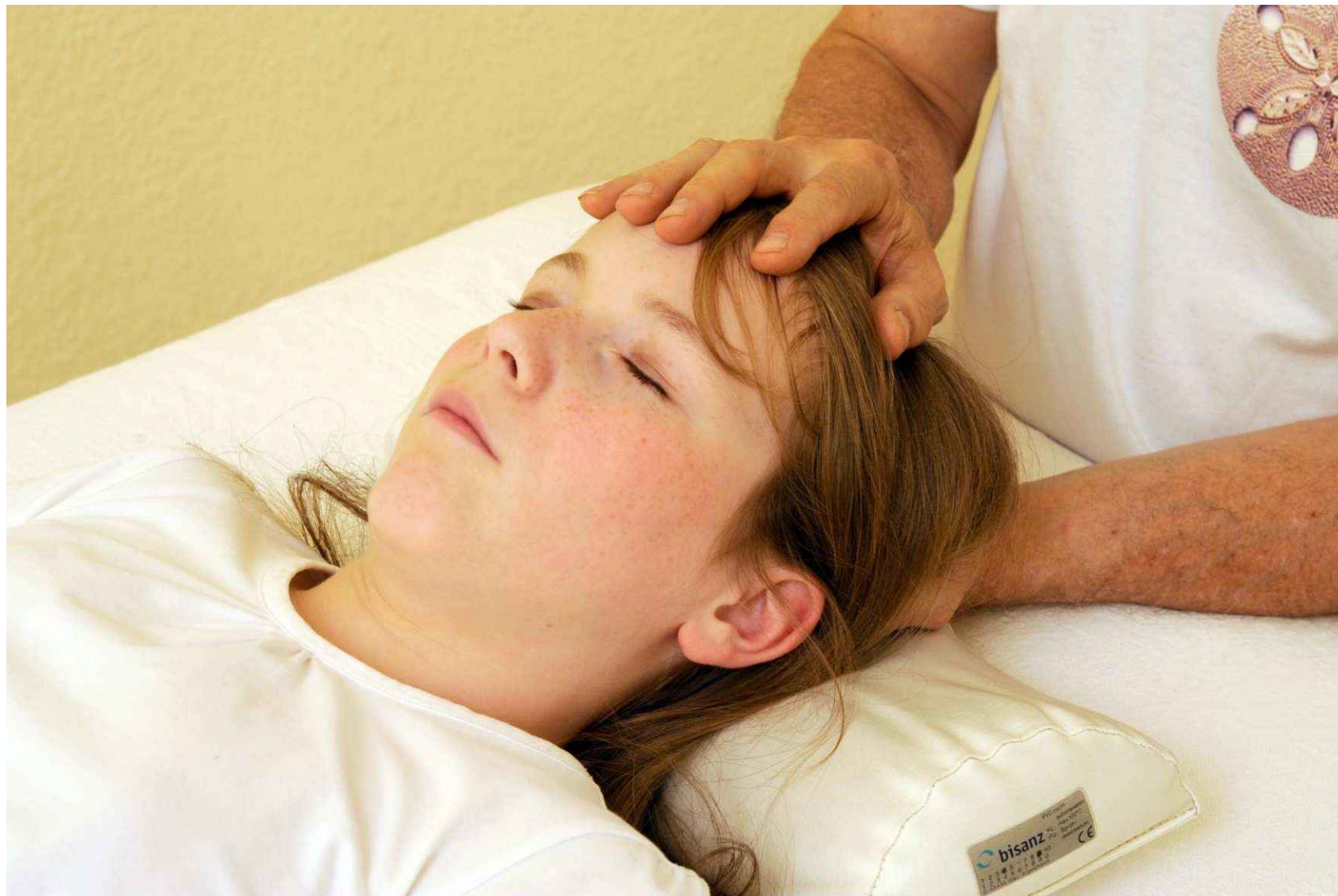
## Erfahrungen der Therapeutin:

- Hysterische Zustände aufgrund hormoneller „Schräglage“ (kalte Lachesis)
- Beschwerden vor der Menses
- Alle seelischen Beschwerden bessern sich mit Einsetzen der Menses
- Traurig, nervös, hastig aber auch völlig gleichgültige Stimmung

## Schmerzqualität:

- Krampfartige, einschießende Schmerzen im Schulter-Arm-Bereich
- Zusammenziehendes Gefühl im Nacken
- Verkrampfung bei jeder Bewegung des Kopfes
- Ausstrahlender Schmerz vor allem in den linken Arm
- Dabei große Ruhelosigkeit





Gesundheit erfahren.



# NUX VOMICA

Brechnuss



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Beschwerden durch Nahrungsmittel, Arzneimittel und Genussmittel,<sup>2</sup> Überarbeitung, ausschweifender Lebenswandel v.a. epigastrische Beschwerden wie Sodbrennen oder Magendruck wie von einem Stein<sup>3</sup>
- Verstopfung mit ständigem, ergebnislosem Stuhldrang<sup>1</sup>
- Verstopfung im Wechsel mit Durchfall<sup>3</sup>
- Kopfschmerzen häufig in Verbindung mit gastrischen, hepatischen, abdominalen und hämorrhoidalen Affektionen<sup>3</sup>
- Rückenschmerzen im Bett muss sich zum Umdrehen aufrichten.<sup>1</sup> Der Schmerz sitzt hauptsächlich in Kreuzbein bzw. Lenden<sup>3</sup>
- Große Sensibilität gegenüber Stimulation - Licht, Lärm, Gerüche usw.<sup>1</sup>



- **Schlimmer:** nach dem Essen, kalte Luft,<sup>3</sup> Genussmittel, geschäftlicher Ärger und Sorgen, geistige Anstrengung<sup>7</sup>

+ **Besser:** Wärme, abends<sup>7</sup>

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>3</sup> Nash E. Leitsymptome in der homöopathischen Therapie. 3. Unveränderte Auflage. Stuttgart: Karl F. Haug Verlag; 2015

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# NUX VOMICA

Brechnuss



Gesundheit erfahren.

## Schmerzqualität:

- Nackensteifigkeit mit krampfartigen Schmerzen
- Anspannungsgefühl im Schulterbereich
- Ziehende Schmerzen im Nacken und in die Arme hinein
- Große innere Anspannung mit nervöser und gehetzter Reizbarkeit





# 06 Beschwerden der Menstruation

# Dysmenorrhö

## Hintergrundwissen

### Definition

- **Dysmenorrhö** = starke krampf- oder kolikartige Schmerzen vor, während oder nach der Menstruation.
  - *Primäre* Dysmenorrhö: beginnt meist mit der Menarche, Ursache sind prostaglandinbedingte verstärkte Uteruskontraktionen. Behandelt wird mit NSAR, als Prävention dienen orale Kontrazeptiva.
  - *Sekundäre* Dysmenorrhö: Folge von Erkrankungen wie Endometriose oder Tumoren.





# MAGNESIUM PHOSPHORICUM

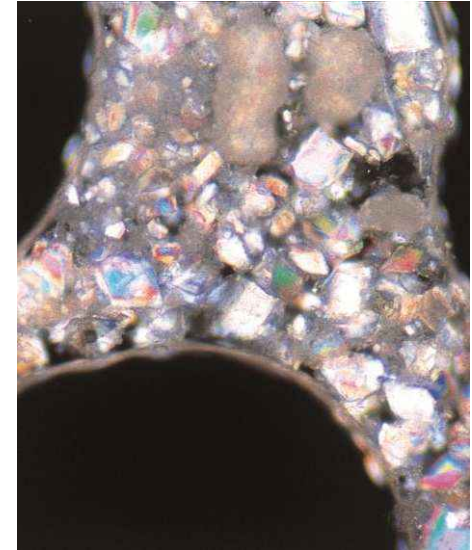
Magnesiumhydrogenphosphat



Gesundheit erfahren.

## Aus dem Arzneimittelbild:

- Großes Krampf- und Neuralgiemittel<sup>7</sup>
- Typisch: heftige, krampfartige Schmerzen, wie mit einem Messer<sup>7</sup>
- Schmerzen treten plötzlich, blitz- oder anfallartig auf und können minuten- oder stundenlang anhalten<sup>7</sup>
- Kolikartige Schmerzen an allen Hohlorganen<sup>7</sup>
- Dysmenorrhoe: besser durch Wärme, besser durch Druck<sup>1</sup>
- Krämpfe beim Schreiben oder Spielen von Musikinstrumenten<sup>7</sup>
- Neuralgische Schmerzen: z.B. Gesichts-, Zahn und Ovarialneuralgien; Ischias<sup>7</sup>



- 
- **Schlimmer:** Berührung, Kälte<sup>7</sup>
  - + **Besser:** Wärme, Druck, Zusammenkrümmen, Reiben

<sup>1</sup> Morisson R. Handbuch der homöopathischen Leitsymptome und Bestätigungssymptome. 2. überarbeitete Auflage. Kiel: Kai Kröger Verlag; 1997/2011

<sup>2</sup> Keller K, Greiner S, Stockbrand P. Homöopathische Arzneimittel Materialien zur Bewertung. Frankfurt/Main: Govi Verlag; 1995

<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

# MAGNESIUM PHOSPHORICUM

Magnesiumhydrogenphosphat



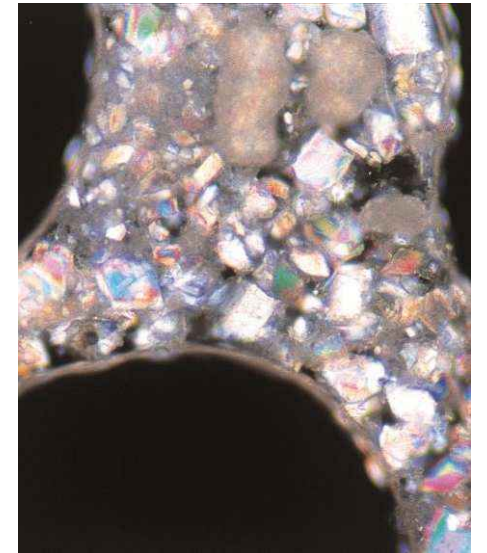
Gesundheit erfahren.

## Erfahrungen der Therapeutin:

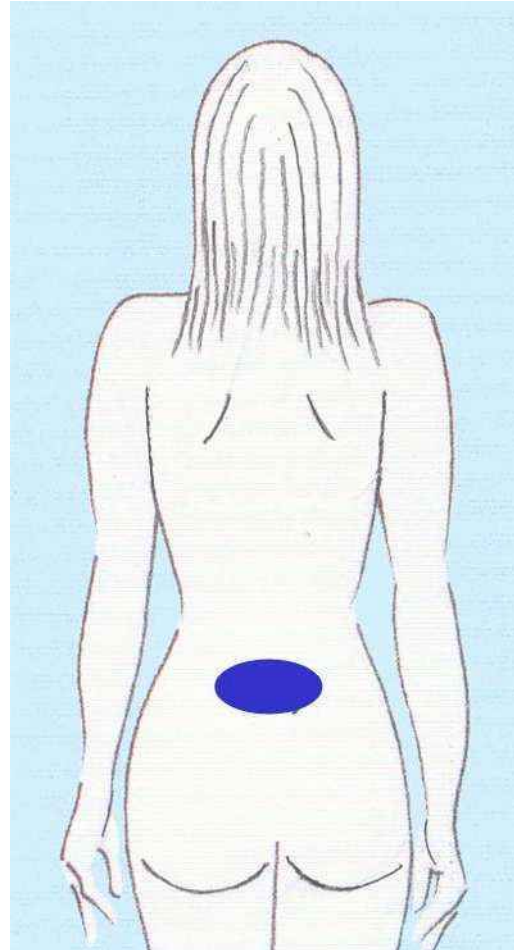
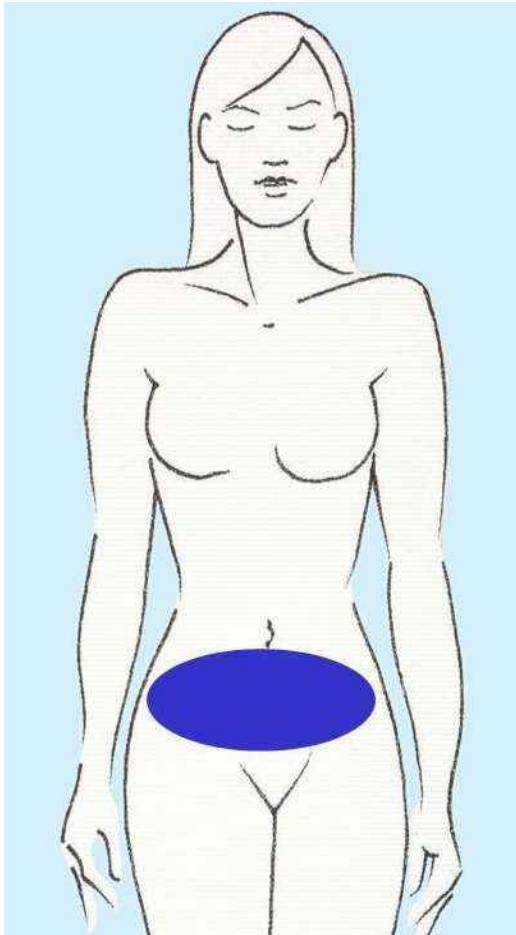
- Krämpfe und Koliken besonders rechts oder quer durch den Bauch, auch nachts
- Blutung zu früh, dunkel und fädig
- Große Schwäche kann kaum mehr gehen
- Krampfartige Schmerzen, die plötzlich kommen und gehen
- Migräne im Anfangsstadium
- Schreibkrampf, „Geigerkrampf“

## Schmerzqualität:

- Blitzartig einschließend
- Stechend oder reißend
- Heftige krampfartige Schmerzen (wichtiges Mittel bei Menstruationsschmerzen)
- Krampfartige Schmerzen aufgrund von Überanstrengung
- Kolikartige Bauchkrämpfe



# Magnesium phosphoricum Salbe Nr.7



Applikation bei schmerzhafter  
Menstruation :

Im Unterbauchbereich

Im Kreuzbeinbereich

# CHAMOMILLA

Echte Kamille



Gesundheit erfahren.

## Schmerzqualität:

- Hellrote, starke Blutung mit typischen pulsierenden, klopfenden Schmerzen
- Schmerzattacken kommen und gehen
- Schmerzen im Rücken von einer Hüfte zur anderen
- Dabei Überempfindlichkeit der Sinneseindrücke





# COLOCYNTHIS

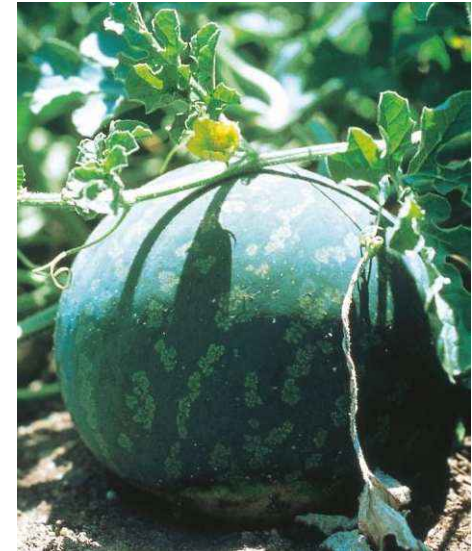
Koloquinte



Gesundheit erfahren.

## Schmerzqualität:

- Schneidende oder brennende Schmerzen an den Ovarien
- Nach unten ziehende Krämpfe
- Dabei mögliche Koliken im Bauchraum



Therapieempfehlungen

## Dysmenorrhoe: Magnesium phosphoricum Pentarkan®

Homöopathisches Komplexmittel mit einer Kombination aus fünf homöopathischen Einzelmitteln.

**Magnesium  
phosphoricum Trit. D2**  
Magnesiummonohydrogen-  
phosphat



**Chamomilla Trit. D2**  
Echte Kamille



**Potentilla anserina**  
Gänsefingerkraut



**Colocynthis Trit. D3**  
Koloquinte



**Aesculus Trit. D3**  
Rosskastanie



### Anwendung:

Akut bis zum Eintritt einer Besserung: ½ stdl. bis stdl. 1 Tablette bis zu 6 x tgl.

Ansonsten: 1-3-mal tgl. 1 Tablette



# Globuli richtig und altersgerecht dosieren

Tiefe Potenzen von D1 über D6 bis D12 sowie C4 und C6	
Erwachsen und Kinder ab 12 Jahren	5 Globuli
Säuglinge im ersten Lebensjahr (nach Rücksprache mit dem Arzt)	1-2 Globuli*
Kleinkinder bis unter 6 Jahren	2-3 Globuli**
Kinder ab 6 bis unter 12 Jahren	3-4 Globuli***
Bei akuten Zuständen erfolgt die Einnahme alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 6- mal täglich	
In chronischen Fällen erfolgt die Einnahme 1- bis 3-mal täglich	
Hohe Potenzen wie C12, D30, C30 oder C200	
Für die Anwendung ist eine individuelle Dosierung durch einen homöopathisch erfahrenen Therapeuten notwendig; bei Selbstmedikation sollte nur eine Einzeldosis eingenommen werden.	

\*Das entspricht der Empfehlung in dieser Altersstufe: "nicht mehr als ein Drittel der Erwachsenenendosis."

\*\* Das entspricht der Empfehlung in dieser Altersstufe: "nicht mehr als die Hälfte der Erwachsenenendosis."

\*\*\* Das entspricht der Empfehlung in dieser Altersstufe: "nicht mehr als zwei Drittel der Erwachsenenendosis."

Quelle: [1] Kommission D. Neufassung der Dosierungsempfehlungen der Kommission D für homöopathische Arzneimittel (Stand 17.03.2004) [Internet]. Bonn: Bundesanstalt für Arzneimittel und Medizinprodukte 2004





# 06 Therapiekonzepte



## Schmerz: Ursachen und Therapiekonzepte

Bei chronischen Erkrankungen sind konventionelle Arzneimittel oft unverzichtbar.

- Komplementärmedizin kann jedoch ergänzend helfen, Symptome zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.
- Komplementärmedizinische Therapien sind vielfältig und können individuell abgestimmt werden.
- Häufig werden mehrere Methoden kombiniert.

Die Homöopathie eignet sich als alleinige oder ergänzende Therapie

## Schmerz: Ursachen und Therapiekonzepte

### Therapieziele:

- Symptomlinderung (z.B. Schmerz)
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Langfristige Stoffwechseleränderungen (z.B. durch Fasten)
- Verbesserte Körperwahrnehmung (Achtsamkeit und Bewegung)
- Selbstwirksamkeit: Patienten erfahren, dass sie durch Änderungen ihrer Einstellung und naturheilkundliche Methoden selbst Einfluss auf ihre Symptome nehmen können

Grundsätzlich können alle Schmerzkrankungen komplementärmedizinisch begleitet werden.

## Homöopathie: Eine wertvolle Ergänzung in der Schmerztherapie

### ➤ Homöopathie ist mit anderen Therapiemethoden kombinierbar:

- **Akupunktur:** Ein bewährtes Therapiesystem für alle chronisch schmerzhaften Erkrankungen.
- **Ausleitende Verfahren:** Dazu gehören blutiges Schröpfen, trockenes Schröpfen und das Baunscheidt-Verfahren, die bei Schmerzen, die von der Wirbelsäule, den inneren Organen oder funktionellen Störungen herrühren, angewendet werden.
- **Manuelle Medizin:** Ein wesentlicher Bestandteil des Gesamtkonzepts der Schmerztherapie.
- **Mind-Body-Medizin:** Ein unterstützendes Angebot bei allen Indikationen, bei denen Änderungen der Lebensstilfaktoren sinnvoll erscheinen.
- **Orthomolekulare Medizin:** Durch optimale Nährstoffzufuhr kann der Körper therapeutische Reize besser annehmen und schädliche Noxen besser kompensieren.
- **Phytotherapie:** Der Einsatz von Phytopharmaka ist eine Domäne in der Behandlung chronisch-funktioneller Erkrankungen.
- **Reflexzonentherapie am Fuß:** Als Umstimmungstherapie kann sie bei zahlreichen Schmerzsymptomen sinnvoll sein.
- **Neuraltherapie:** Kann bei chronischen Schmerzen als Reiz-, Regulations- und Umstimmungstherapie mithilfe von Injektionen helfen.

## Selbstwirksamkeit in der Schmerztherapie: Eigenverantwortliche Ansätze

- **Autogenes Training:** Kann Schmerzen beeinflussen oder beseitigen, indem es auf die Gefühlsebene einwirkt (z.B. Reduzierung von Ängsten) oder den Sympathikotonus senkt.
- **Physikalische Therapien:** Besonders wirksam bei Schmerzen ist die Hydro-Thermotherapie, wie z.B. Bäder mit an- oder absteigender Temperatur, heiße oder kalte Wechselwaschungen, Güsse, mechanische Reize (Schöpf-Reibe-Bürstenbad), Sauna, Wickel und Packungen.
- **Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson:** Kann muskulär bedingte Schmerzen durch Abbau von Verspannungen lindern.
- **Bewegung (Yoga, Tai Chi, Qigong):** Gezielte, dosierte Bewegungsabläufe dienen als fördernde und funktionsregulierende Reize, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu verbessern.
- **Ernährungstherapie:** Eine gesunde Ernährung ist bei allen chronischen Erkrankungen eine wesentliche Grundlage, um der Krankheit mit den Selbstheilungskräften zu begegnen oder direkt zu beeinflussen.
- **Heilfasten:** Viele entzündliche oder degenerative Schmerzzustände können durch Fasten positiv beeinflusst werden.



# Passiflora incarnata

## Passionsblume

### Aus dem Arzneimittelbild:

- Passiflora stabilisiert das Nervensystem, lindert innere Unruhe und fördert einen natürlichen Schlaf<sup>10</sup>
  - Schlafstörungen infolge von, nervlicher Erschöpfung, Nervosität, geistiger oder körperlicher Überanstrengung<sup>7</sup>
  - Trotz großer Erschöpfung besteht oft eine innere Unruhe, die das Einschlafen erschwert, insbesondere bei geschwächten Personen, Kindern und Senioren<sup>10</sup>
  - Krampfartige Zustände verschiedener Genese<sup>7</sup> u.a. nächtlicher Husten<sup>10</sup>, krampfartige Muskelzuckungen oder Dysmenorrhoe<sup>7</sup>
  - Bei Alkohol- oder Opiatentzug ,<sup>7</sup>insbesondere bei Morphinabusus<sup>10</sup>
  - Heftige Kopfschmerzen mit dem Gefühl, als würde sich der Schädel abheben, begleitet von einem nach außen gerichteten Augendruck<sup>10</sup>
- 
- Die Gabe der Urtinktur ist meist mehrfach täglich erforderlich



<sup>7</sup> Homöopathisches Repetitorium. J.Fink.2021

<sup>10</sup> Boericke W. Handbuch der homöopathischen Materia medica. 2. erweiterte Auflage. Heidelberg: Haug Verlag; 1996

# Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit!

---

▶ DHU-Fachkreisportal für Heilpraktiker: [www.dhu-fachkreise.de](http://www.dhu-fachkreise.de)

Medizinisch-wissenschaftliche Beratungshotline DHU:

Telefon: 0800 1012289-02; E-Mail: [med.wiss.service@dhu.de](mailto:med.wiss.service@dhu.de)

Mit freundlicher  
Unterstützung von



Gesundheit erfahren.