

# Homöopathische Sportapotheke

Für alle die viel draussen unterwegs sind – Seite 1:

---

- **Allium cepa - Küchenzwiebel**
  - Starke Blasenbildung am Fuss bei Wanderungen;
  - Stechender, juckender und heftiger brennender Schmerz, vor allem an den Fersen;
  
- **Apis mellifica - Honigbiene**
  - Stiche von Insekten, wenn mehrere Insekten gleichzeitig stechen;
  - Brennende, stechende Schmerzen mit Schwellung;  
**Schlimmer:** Wärme, Berührung  
**Besser:** Kälte
  
- **Arnica - Bergwohlverleih**
  - Verletzungsmittel erster Wahl;
  - Stoppt innere und äußere Blutungen;
  - Bei Blutergüssen und Quetschungen;
  - Gefühl, wie zerschlagen, will in Ruhe gelassen werden;  
**Schlimmer:** Berührung, Bewegung, Erschütterung, feuchte Kälte  
**Besser:** Ruhe und Liegen
  
- **Arnica D 6**
  - Prophylaxe nach langen Wanderungen gegen Wadenkrämpfe oder Muskelkater;
  
- **Bellis perennis – Gänseblümchen**
  - Nach Arnica ein wichtiges Verletzungsmittel, vor allem wenn tiefe Muskeln, Weichteile oder innere Organe betroffen sind (z. B. Brust, Milz, usw.);
  - Nach Schlag, Stoß oder Sturz;
  - Gefühl wie zerschlagen, gequetscht, hämmernder Schmerz;  
**Schlimmer:** Kälte
  
- **Bryonia alba - Zaunrübe**
  - Hilft bei vielen schmerzhaften Erkrankungen, wenn der Schmerz stechend ist;
  - Die Erkrankung hat sich langsam entwickelt ;
  - Die betroffenen Körperteile werden gerne fest gehalten;  
**Schlimmer:** die kleinste Bewegung, Berührung  
**Besser:** absolute körperliche und geistige Ruhe, Druck
  
- **Hypericum perforatum - Johanniskraut**
  - Hauptmittel bei Nervenverletzungen und Nervenschmerzen (z. B. Quetschungen der Fingerspitzen, Sturz auf's Steissbein, Wirbelsäulenverletzungen);  
**Schlimmer:** Anstrengung, Erschütterung, Kälte

# Homöopathische Sportapotheke

Für alle die viel draussen unterwegs sind – Seite 2:

---

- **Ledum – Wilder Rosmarin**
  - Wichtiges Verletzungsmittel bei Stichverletzungen oder Bissen;  
**Schlimmer:** Bewegung, nachts  
**Besser:** kühlen
  
- **Ruta graveolens - Weinraute**
  - Prellungen oder Überanstrengung der Knochenhaut, Sehnen oder Augen;
  - Schmerzen schlimmer nach dem Gehen und auf eine bestimmte Stelle beschränkt;  
**Schlimmer:** kaltes, feuchtes Wetter, Ruhe
  
- **Carbo vegetabilis - Holzkohle**
  - Bei Schock, nach Unfällen;
  - Schwäche, starke Benommenheit, Kollaps mit eiskaltem Körper, blasses Gesicht;
  - Zyanose (Blaufärbung);  
**Schlimmer:** enge Kleidung, feuchtwarmes Wetter  
**Besser:** ausgeprägtes Verlangen nach Luft, möchte Frischluft zugefächelt bekommen
  
- **Rhus toxicodendron - Giftunmach**
  - Hauptmittel bei Schmerzen des Bewegungsapparates;
  - Bei Zerrungen, Verstauchungen, Überanstrengung, Hexenschuss;
  - Beschwerden nach starkem Schwitzen und Abkühlung;
  - Unruhig, kann trotz Schmerzen nicht still sitzen;  
**Schlimmer:** kaltes, feuchtes Wetter, Ruhe, Durchnässung  
**Besser:** Bewegung, Wärme, heisse Bäder, hart Liegen
  
- **Symphytum - Beinwell**
  - Heilungsfördernd und Schmerz mindernd bei Knochenbrüchen;
  - Verletzungen des Knochens und der Knochenhaut;
  - Bei Prellungen der Augen  
**Schlimmer:** Anstrengung

## Empfehlung für Dosierung und Potenzierung der Arzneimittel

---

- Einmal oder bis zur Besserung C 30;
- Für häufigere Anwendung D 30 – C 12

Homöopathisches Komplexmittel **Wala Skorodit Globoli velati** bei Kreislaufbeschwerden.