

## Allgemeine Hinweise zur homöopathischen Behandlung

Im Rahmen der homöopathischen Behandlung möchte ich Ihnen noch einige Hinweise mit auf den Weg geben.

**Dosierung:** Bitte nehmen Sie das für sie speziell ausgewählte Medikament in der mit mir abgesprochenen Dosierung ein. Eine Arzneigabe besteht aus 5 Tropfen bzw. 5 Globuli (Milchzuckerkügelchen). Eine geringfügige Abweichung in der Einnahmemenge beeinflusst die Therapie keinesfalls negativ. Ich weise jedoch ausdrücklich darauf hin, dass eine eigenmächtige Veränderung der Einnahmehäufigkeit die Wirkung der Arznei schmälern kann oder auch unerwünschte Symptome die der Arznei, jedoch nicht Ihnen inne wohnt erzeugen kann.

**Einnahme:** Es empfiehlt sich die Einnahme zu einem festen Zeitpunkt im Tagesablauf. Sie sollte vor und nach der Arzneigabe etwa 20 Minuten nichts (andere Medikamente, Essen, Trinken, Rauchen) zu sich nehmen. Globulis oder Tropfen lassen sie im Mund zergehen. Bei der Einnahme über das Wasserglas lösen sie bitte 5 Tropfen oder Globulis in Leitungswasser (kein Mineralwasser!) auf. Rühren Sie vor der Einnahme das Wasser etwas mit einem Löffel auf und trinken anschließend ein Schlückchen.

**Wirkung:** Es ist möglich, dass es nach der ersten Arzneigabe zu Ausscheidungsreaktionen über die Schleimhäute, den Darm, den Nieren oder der Haut kommen kann. Bitte beobachte sie diese Reaktionen aufmerksam und schreiben diese gegebenenfalls auf. Achten Sie bitte auf die Art der Ausscheidung, Konsistenz, Farbe, Geruch, Lokalisation, Tageszeit und welche Umstände diese Beschwerden u.U. besser oder schlechter machen. Diese Zeichen ihres Körpers sind für mich wichtige Anhaltspunkte in der weiterführenden Therapie. Auch Veränderungen ihrer Gemütslage wie bestimmte gedankliche Inhalte, Ärger, Freude, Traurigkeit, Zorn, Hoffnung, etc. sind wichtige Wegweiser. Da sich der Zeitraum der Beobachtung meist über mehrere Wochen erstreckt hat sich ein schriftliches Protokoll als Gedankenstütze als sehr hilfreich erwiesen.

In der Zeit der homöopathischen Behandlung sollten Sie auf Kampfer (häufig in Badezusätzen oder Einreibungen vorhanden) vollständig verzichten. Auch die Lagerung von homöopathischer Arznei sollte nicht in der Nähe von ätherischen Essenzen erfolgen. Ein übermäßiger Konsum von Genussmitteln wie Kaffee, Zigaretten, Süßigkeiten, etc. ist auch ohne homöopathische Therapie garantiert kein Pluspunkt für ihre Gesundheit und somit auch im Rahmen einer homöopathischen Behandlung nicht dienlich.

Tun Sie sich selbst den Gefallen und gönnen Sie sich die Zeit sich täglich an frischer Luft zu bewegen und genießen Sie gesundes Essen.

Sollten ihrerseits noch Fragen bestehen beantworte diese gerne unter 09201 / 799508.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Heilpraktiker

Markus R. Kramm