

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Dr. Mohinder Singh Jus	9
Stephan Vuckovic	11
Einleitung: Teilstrecke meines Lebenslaufs	13
1 Zur Verwendung dieses Buches	15
2 Einführung in die Homöopathie	19
2.1 Was bedeutet Homöopathie?	19
2.2 S. HAHNEMANN und das „Ähnlichkeitsprinzip“	19
2.3 Homöopathie ist eine individuelle Therapie	21
2.4 Lebenskraft – Lebensenergie	21
2.5 Das homöopathische Arzneimittel	23
2.6 Was ist eine homöopathische Potenz?	23
2.7 Heilung ohne Nebenwirkungen	25
3 Die praktische Anwendung	27
3.1 Selbstbehandlung mit Homöopathie	27
3.1.1 Akute und chronische Zustände	27
3.1.2 Die Auswahl des korrekten Medikaments	28
3.1.3 Auf die richtige Dosis kommt es an	30
3.1.4 Hinweise zur sachgemäßen Einnahme	31
3.2 Positive Reaktionen auf ein homöopathisches Medikament	31
3.3 Aufbewahrung homöopathischer Arzneien	32
4 Häufige Beschwerden in den Ausdauersportarten ...	33
Indikationen von A – Z	33
4.1 Achillessehnenbeschwerden (s. unter 4.39 „Sehnenverletzung“)	33
4.2 Adduktorenzerrung (s. unter 4.34 „Muskelzerrung“)	33
4.3 Allergien	33
4.4 Augenverletzung durch Insekten	35

4.5	Arthrose	35
4.6	Arthritis	35
4.7	Bandscheibenvorfall (s. unter 4.37 „Rückenschmerzen“)	39
4.8	Bänderriss und Bänderdehnung	40
4.9	Bindehautentzündung	41
4.10	Blasen	42
4.11	Bluterguss	44
4.12	Bursitis (s. unter 4.6 „Arthritis“)	44
4.13	Erkältung	45
4.14	Erschöpfung	48
4.15	Fersensporn	49
4.16	Fieber	50
4.17	Fraktur	53
4.18	Gehirnerschütterung	54
4.19	Grippe (s. unter 4.13 „Erkältung“)	54
4.20	Hämatom (s. unter 4.11 „Bluterguss“)	54
4.21	Hautausschläge	55
4.22	Heuschnupfen	55
4.23	Ischias (s. unter 4.37 „Rückenschmerzen“)	57
4.24	Insektenstiche oder Bisse	57
4.25	Kniebeschwerden (s. unter 4.6 „Arthritis“ sowie 4.8 „Bänderriss“)	58
4.26	Knochenbruch (s. unter 4.17 „Fraktur“)	58
4.27	Knochenhautentzündung	59
4.28	Konjunktivitis (s. unter 4.9 „Bindehautentzündung“)	60
4.29	Magen-Darm-Beschwerden	61
4.30	Meniscopathie (s. unter 4.25 „Kniebeschwerden“)	63
4.31	Muskelkater	64
4.32	Muskelkrämpfe	65
4.33	Muskelschmerzen	66
4.34	Muskelzerrung	67
4.35	Nasenbluten	69
4.36	Nervenentzündung und Neuralgie	69
4.37	Rückenschmerzen	72
4.38	Schock	74
4.39	Sehnenverletzung	75

4.40 Sonnenbrand	77
4.41 Sonnenstich/Hitzschlag	78
4.42 Stichwunden (s. unter 4.48 „Wunden“)	79
4.43 Patella-Spitzensyndrom (s. unter 4.25 „Kniebeschwerden“) ...	79
4.44 Prellungen und Quetschungen	80
4.45 Überanstrengung (s. unter 4.14 „Erschöpfung“)	81
4.46 Verstauchung/Verrenkung	81
4.47 Wadenkrämpfe (s. unter 4.32 „Muskelkrämpfe“)	82
4.48 Wunden/Wundinfektion	83
4.49 Zeckenbiss	85
4.50 Zerrung (s. unter 4.34 „Muskelzerrung“)	85
5 Wettkampf	87
5.1 Probleme vor dem Start	87
5.2 Beschwerden nach dem Wettkampf	89
6 Homöopathie vor und nach operativen Eingriffen ...	91
6.1 Vor Operationen	91
6.2 Nach Operationen	92
7 Sportler auf Reisen	95
7.1 Über Symptome und Beschwerden vor, während und nach Reisen ...	95
8 Die Notfallapotheke	99
8.1 Auswahl der wichtigsten homöopathischen Medikamente ...	99
9 Schlussbetrachtung und Danksagung	103
Literatur	107
Bildnachweis	107