

Vorwort

von Frau Dr. Birgit Leopold-Temmler, Hannover 16

Einleitung 18

- Was ist zu beachten? 22
- Was erwartet Sie in diesem Buch? 22
- Dopingrelevanz 27

1. Leitgedanke der Homöopathie 29

2. Überblick 30

- 2.1 Potenzierung 30
- 2.2 Mittelfindung 31

3. Homöopathie – keine reine Glaubenssache 32

- 3.1 Abgrenzung Schulmedizin/Homöopathie 32

4. Der Einsatz der Homöopathie bei Tieren 33

- 4.1 Darreichungsformen 33
 - 4.1.1 Alkoholische Lösungen 33
 - 4.1.2 Tabletten 34
 - 4.1.3 Globuli 34
 - 4.1.4 Injektionen 34
- 4.2 Was ist bei der Verabreichung homöopathischer Mittel zu beachten? 35
- 4.3 Welche Dosierung? 36
 - 4.3.1 Akute und chronische Probleme 36
- 4.4 Psychische Komponente 37
- 4.5 Behandlungsdauer 38
- 4.6 Erstverschlimmerung als Nebenwirkung? 38

5. Gemeinsamkeiten und Unterschiede bei der homöopathischen Behandlung von Pferd und Hund 39

- 5.1 Auswahl des homöopathischen Mittels 41
- 5.2 Checkliste 42
- 5.3 Allgemeine Tipps für den praktischen Umgang mit Homöopathika 46

6. Homöopathische Einzelmittel 47

- *Acidum formicum* (Ameisensäure) 47
- *Acidum nitricum* (Salpetersäure) 50
- *Aconitum napellus* (Blauer Eisenhut) 51
- *Ammonium carbonicum* (Hirschhornsalz) 52

- Ammonium chloratum (Ammoniumchlorid)	53
- Antimonium crudum (Schwarzer Spießglanzerz/ natürliches Mineral)	53
- Apis mellifica (Honigbiene)	55
- Argentum nitricum (Höllenstein/Silbernitrat)	57
- Arsenicum album (Weißes Arsenik)	58
- Arnica montana (Bergwohlverleih)	59
- Asa foetida (Stinkasant/Gummiharz)	62
- Aurum metallicum (Metallisches Goldpulver)	63
- Belladonna (Tollkirsche)	64
- Berberis (Gemeine Berberitze/Sauerdorn)	66
- Bryonia (Rotbeerige Zaunrübe oder Teufelsrübe)	67
- Calendula officinalis (Ringelblume)	68
- Cantharis (Spanische Fliege)	69
- Carbo vegetabilis (Verkohltes Buchen- oder Birkenholz)	70
- Chamomilla (Echte Kamille)	71
- Chelidonium (Schöllkraut)	72
- Colocynthis (Koloquinte/reife, geschälte, entkernte Kürbisfrucht)	73
- Conium maculatum (Schierling)	74
- Convallaria majalis (Maiglöckchen)	75
- Crataegus (Weißdorn)	75
- Drosera (Sonnentau)	76
- Dulcamara (Bittersüß)	76
- Echinacea (Sonnenhut)	77
- Euphorbium (Wolfsmilch)	78
- Euphrasia officinalis (Augentrost)	79
- Ferrum phosphoricum (Phosphorsaures Eisen)	79
- Fucus vesiculosus (Blasentang)	80
- Ginseng (getrocknete Wurzel des Ginsengs)	81
- Graphites (Reißblei)	81
- Hekla lava (Vulkanlava)	82
- Hamamelis (Zaubernuss)	82
- Hepar sulfuris (Kalkschwefelleber)	83
- Hypericum (Johanniskraut)	84
- Kalium bichronicum (Chromsaures Kalium)	85
- Kalium carbonicum (Kaliumcarbonat)	85
- Lachesis muta (Schlangengift – lanzenförmige Viper)	86
- Ledum palustre (Sumpfporst)	87
- Lycopodium (Bärlapp)	88
- Magnesium carbonicum (Magnesiumcarbonat)	88
- Magnesium chloratum (Magnesiumchlorid)	89
- Magnesium fluoratum (Magnesiumfluorid)	89
- Magnesiumhydrogenphosphat (phosphorsaures Magnesium)	89

- <i>Mercurius solubilis</i> (Quecksilber)	90
- <i>Natrium chloratum</i> (Kochsalz)	90
- <i>Nux vomica</i> (Brechnuss oder Krähenauge)	91
- <i>Phosphorus</i> (Gelber Phosphor)	92
- <i>Plumbum aceticum</i> (Bleiacetat)	92
- <i>Pulsatilla</i> (Wiesenküchenschelle)	93
- <i>Rhus toxicodendron</i> (Giftsumach)	93
- <i>Ruta graveolens</i> (Weinraute/Edelraute)	94
- <i>Silicea</i> (Kieselsäure)	94
- <i>Solidago</i> (Goldrute)	95
- <i>Staphisagria</i> (Stephanskraut)	95
- <i>Strophantus</i> (von den Grannen befreite Samen der ostafrikanischen Apocynaceae)	96
- <i>Sulfur</i> (Schwefelblüte)	96
- <i>Symphytum officinale</i> (Beinwell, Beinwurz)	97
- <i>Thallium aceticum</i> (Thalliumsulfat)	98
- <i>Thuja</i> (Lebensbaum)	98
- <i>Zincum valeriana</i> (Zinkisovalerianat)	
<i>Zincum metallicum</i> (Metallisches Zink)	99
7. Lassen sich die homöopathischen Mittel kombinieren, wenn kein eindeutiges Einzelhomöopathikum ermittelt werden kann?	100
8. Welche äußeren Anwendungsmöglichkeiten bietet die Homöopathie?	101
9. Die homöopathische Haus-/Stallapotheke für Tiere	102
1. Leitgedanke und Überblick	107
1.1 Verdünnung	108
1.2 Was unterscheidet Homöopathie und Schüßlersalzbehandlung voneinander?	108
1.3 Orientierungshilfe für die Dosierung	110
2. Schüßlersalze	111
- Salz Nr. 1 <i>Calcium fluoratum</i> (D 12) – Das Wachstumssalz	111
- Salz Nr. 2 <i>Calcium phosphoricum</i> (D 6) – Das Ausbildungssalz	113
- Salz Nr. 3 <i>Ferrum phosphoricum</i> (D 12) – Erste-Hilfe-Salz	114
- Salz Nr. 4 <i>Kalium chloratum</i> (D 6) – Das Schleimhautmittel	115
- Salz Nr. 5 <i>Kalium phosphoricum</i> (D 6) – Das Nervensalz	116

	- Salz Nr. 6 Kalium sulfuricum (D 6) – Das Fell- und Hautsalz	117
	- Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum (D 6) – Das Krampfmittel	119
	- Salz Nr. 8 Natrium chloratum (D 6) – Das Wasserhaushaltsmittel	120
	- Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum (D 6) – Das Entsäuerungsmittel	121
	- Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum (D 6) – Das Entgiftungssalz	122
	- Salz Nr. 11 Silicea (D 12) – Wichtigster Bestandteil der Organe	124
	- Salz Nr. 12 Calcium sulfuricum (D 6) – Das Reinigungsmittel und der „Joker“ für andere Salze	126
2.1	Äußere Anwendung der Mineralsalze in Salbenform	128
	- Salbe Nr. 1 Calcium fluoratum	128
	- Salbe Nr. 2 Calcium phosphoricum	128
	- Salbe Nr. 3 Ferrum phosphoricum	128
	- Salbe Nr. 4 Kalium chloratum	128
	- Salbe Nr. 5 Kalium phosphoricum	128
	- Salbe Nr. 6 Kalium sulfuricum	129
	- Salbe Nr. 7 Magnesium phosphoricum	129
	- Salbe Nr. 8 Natrium chloratum	129
	- Salbe Nr. 9 Natrium phosphoricum	129
	- Salbe Nr. 10 Natrium sulfuricum	129
	- Salbe Nr. 11 Silicea	129
2.2	Schüßlersalze: Aufgabe – Mangelbild – Psychischer Aspekt	130
2.3	Schüßlersalzkombinationen nach Beschwerdebildern	133
2.4	Arzneimittelbilder der Schüßlersalze	135
1.	Leitgedanke	143
1.1	Wissenswertes über die Bachblütentherapie	144
2.	Welche Nebenwirkungen haben die Bachblüten?	145
3.	Welche Darreichungsformen gibt es?	146
4.	Was ist bei der Verabreichung von Bachblüten zu beachten?	148
5.	Kombination mit anderen Behandlungsmethoden	149
6.	Wie lange sollte eine Bachblütentherapie erfolgen?	150

7.	Die Bachblüten	150
1.	<i>Agrimony: Agrimonia eupatoria</i> (Odermennig)	150
2.	<i>Aspen: Populus tremula</i> (Zitterpappel)	151
3.	<i>Beech: Fagus sylvatica</i> (Rotbuche)	151
4.	<i>Centaury: Centaurium umbellatum</i> (Tausendgüldenkraut)	152
5.	<i>Cerato: Ceratostigma willmottiana</i> (Bleiwurz)	152
6.	<i>Cherry Plum: Prunus cerasifera</i> (Kirschpflaume)	153
7.	<i>Chestnut Bud: Aesculus hippocastanum</i> (Kastanienknospe)	153
8.	<i>Chicory: Chichorium intybus</i> (Wegwarte)	154
9.	<i>Clematis: Clematis vitalba</i> (Weiße Waldrebe)	154
10.	<i>Crab Apple: Malus pumila</i> (Holzapfel)	155
11.	<i>Elm: Ulmus procera</i> (Ulme)	155
12.	<i>Gentian: Gentiana amarella</i> (Herbstenzian)	155
13.	<i>Gorse: Ulex europaeus</i> (Stechginster)	156
14.	<i>Heather: Calluna vulgaris</i> (Schottisches Heidekraut)	156
15.	<i>Holly: Ilex aquifolium</i> (Stechpalme)	156
16.	<i>Honeysuckle: Lonicera caprifolium</i> (Geißblatt)	157
17.	<i>Hornbeam: Carpinus betulus</i> (Hainbuche)	157
18.	<i>Impatiens: Impatiens glandulifera</i> (Drüsentragendes Springkraut)	158
19.	<i>Larch: Latrix decidua</i> (Lärche)	158
20.	<i>Mimulus: Mimulus guttatus</i> (Gefleckte Gauklerblume)	159
21.	<i>Mustard: Sinapis arvensis</i> (Wilder Senf)	159
22.	<i>Oak: Quercus robur</i> (Eiche)	159
23.	<i>Olive: Olea europaea</i> (Olive)	160
24.	<i>Pine: Pinus sylvestris</i> (Schottische Kiefer)	160
25.	<i>Red Chestnut: Aesculus carnea</i> (Rote Kastanie)	161
26.	<i>Rock Rose: Helianthemum nummularium</i> (Gelbes Sonnenröschen)	161
27.	<i>Rock Water: Aqua petra</i> (Quellwasser)	162
28.	<i>Scleranthus: Scleranthus annuus</i> (Einjähriger Knäuel)	162
29.	<i>Star of Bethlehem: Ornithogalum umbellatum</i> (Doldiger Milchstern)	163
30.	<i>Sweet Chestnut: Castanea sativa</i> (Esskastanie)	163
31.	<i>Vervain: Verbena officinalis</i> (Eisenkraut)	164
32.	<i>Vine: Vitis vinifera</i> (Weinrebe)	164
33.	<i>Walnut: Juglans regia</i> (Walnuss)	165
34.	<i>Water Violet: Hottonia palustris</i> (Sumpfwasserfeder)	165
35.	<i>White Chestnut: Aesculus hippocastanum</i> (Weiße Kastanie)	166
36.	<i>Wild Oat: Bromus ramosus</i> (Waldtrespe)	166
37.	<i>Wild Rose: Rosa Canina</i> (Heckenrose)	167

38. Willow: <i>Salix vitellina</i> (Gelbe Weide)	167
39. Bachblüte 39/Notfalltropfen/Akute Help	168
8. Kombinationsmöglichkeiten	168
9. Anwendungsbereich – Symptome – Blütenauswahl	170
9.1 Einsatzgebiet – Symptome – Bachblütenkombinationen	173
1. Grundsätzliches	175
2. Heilkräuter	176
- Anis (<i>Pimpinella anisum</i>)	176
- Arnika (<i>Arnica montana</i> /Bergwohlverleih)	177
- Augentrost (<i>Euphrasia</i>)	179
- Baldrian (<i>Valeriana</i>)	179
- Beinwell (<i>Symphytum officinale</i>)	180
- Borretsch (<i>Borago officinalis</i>)	183
- Brennessel (<i>Urtica dioica</i>)	183
- Echinacea (Sonnenhüte)	184
- Eibischwurzel (<i>Althaeae radix</i>)	186
- Fenchel (<i>Foeniculum vulgare</i>)	186
- Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)	187
- Hirtentäschel (<i>Capsella bursa-pastoris</i>)	188
- Heckenrose/Hagebutte (<i>Rosa canina</i>)	188
- Hopfen (<i>Humulus</i>)	189
- Huflattich (<i>Tussilago farfara</i>)	190
- Johanniskraut (<i>Hypericum perforatum</i>)	190
- Kamille, Echte (<i>Matricaria chamomilla</i>)	191
- Knoblauch (<i>Allium sativum</i>)	192
- Kümmel (<i>Carum carvi</i>)	194
- Lavendel (<i>Lavandula angustifolia</i>)	195
- Löwenzahn (<i>Taraxum officinale</i>)	196
- Melisse, Zitronenmelisse (<i>Melissa officinalis</i>)	197
- Passionsblume (<i>Passiflora</i>)	197
- Pfefferminze (<i>Mentha piperita</i>)	198
- Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i>)	199
- Ringelblume (<i>Calendula officinalis</i>)	199
- Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	200
- Salbei (<i>Salvia officinalis</i>)	201
- Schafgarbe (<i>Achillea millefolium</i>)	202
- Schwarzer Holunder (<i>Sambucus nigra</i>)	203
- Schwarzwalnuts (<i>Juglans nigra</i>)	204

	- Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	205
	- Süßholzwurzel (<i>Glycyrrhiza glabra</i>)	205
	- Wermut (<i>Artemisia absinthium</i> L.)	206
2.1	Eine Auswahl giftiger Pflanzen	206
3.	Öle zur Vorsorge und Behandlung gesundheitlicher Probleme	207
	- Hanföl	207
	- Nachtkerzenöl	207
	- Leinöl	207
	- Sonnenblumenöl	208
	- Distelöl	208
	- Borretschöl	209
	- Schwarzkümmelöl	209
4.	Honig – die Rückkehr eines alten Hausmittels	211
1.	Grundsätzliches	213
2.	Wissenswertes zu Vitaminen und Co.	213
	- Vitamin A	214
	- Vitamin C	214
	- Vitamin D	215
	- Vitamin E	215
	- Vitamin K	215
	- Thiamin (Vitamin B ₁)	215
	- Riboflavin (Vitamin B ₂)	216
	- Pantothensäure	216
	- Niacin	216
	- Pyridoxin (Vitamin B ₆)	217
	- Cobalamin (Vitamin B ₁₂)	217
	- Folsäure	217
	- Biotin	217
2.1	Aminosäuren	217
	- Arginin	218
	- Histidin	218
	- Lysin	218
	- DL-Methionin	218
	- Tryptophan	219
2.2	Mineralien für Pferd und Hund	219
2.3	Schüßlersalze und Mineralien	221
3.	Was braucht der Reiter als Nahrungsergänzung?	222

1.	Grundsätzliches	227
2	Bedeutung und Behandlung psychischer Disharmonien	228
	- Beispiel aus der Praxis (Hund)	231
	- Beispiel aus der Praxis (Pferd)	233
3.	Verhaltensauffälligkeiten und -störungen	235
	- Koppen	236
	- Weben	237
	- Headshaking	237
3.1	Maßnahmen bei Verhaltensstörungen und -auffälligkeiten	239
3.2	Ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten psychischer Disharmonien	240
	- Homöopathie	240
	- Schüßlersalze	241
	- Bachblüten	242
	- Heilkräuter	243
3.3	Tipps zur Begleittherapie bei Verhaltensstörungen	243
	- Koppen	243
	- Weben	244
	- Headshaking	244
3.4	Der Aspekt „Mensch und Tier bei der Betrachtung von Verhaltensstörungen“	245
3.5	Der sportliche Einsatz – psychische Gesundheit	247
3.6	Nervöse Pferde?	248
	- Fragebogen	248
3.7	Tipps für die Kommunikation in der Ausbildung	250
3.8	Tipps aus der alternativen Heilkunde	251
	- Schüßlersalze	251
	- Homöopathie	252
3.9	Tipps für den sportlichen Einsatz	253
4.	Schmerzen	256
4.1	Schmerzerkennung	257
4.2	Tipps zur Behandlung von Schmerzen bei Tier und Mensch	260
4.2.1	Zusätzliche Tipps	262

5.	Bewegungsapparat	262
5.1	Verletzungen im Sport	263
5.1.1	Stumpfe Traumata, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen	263
5.2	Schädigungen am Bewegungsapparat/Symptome	264
5.2.1	Arthrose	264
5.3	Möglichkeiten zur Behandlung von Schädigungen am Bewegungsapparat	266
5.3.1	Was können Futterergänzungsmittel bei Problemen am Bewegungsapparat bewirken?	266
	- <i>Methylsulfonylmethan (MSM)</i>	266
	- <i>Glycosaminoglykane (GAG)</i>	267
	- <i>Gelatine</i>	267
	- <i>Vitamin C</i>	268
	- <i>Mangan</i>	268
5.3.2	Kräuterheilmittel bei Gelenkerkrankungen	268
	- <i>Löwenzahn (Taraxacum officinale)</i>	269
	- <i>Brennnessel (Urtica urens)</i>	269
	- <i>Ingwer</i>	269
	- <i>Teufelskralle (Harpagophytum procumbens)</i>	270
	- <i>Weidenrinde</i>	270
	- <i>Weitere Heilkräuter ...</i>	270
	- <i>Phytodolor</i>	270
5.3.3	Homöopathie bei Gelenkerkrankungen	271
	- <i>Bryonia D 2–D 6</i>	271
	- <i>Rhus toxicodendron D 4–D 6</i>	271
5.3.4	Schüßlersalze bei Gelenkerkrankungen	271
	- <i>Nr. 1 Calcium fluoratum D 12</i>	271
	- <i>Nr. 6 Kalium sulfuricum D 6/D 12</i>	271
	- <i>Nr. 11 Silicea D 12</i>	271
5.3.5	Spezielle Kombinationsmöglichkeiten	272
	- <i>Akute Gelenkentzündung</i>	272
	- <i>Reizung der Knochenhaut/Überbein</i>	273
	- <i>Arthritis/Arthrose</i>	274
5.3.6	Weitere therapeutische Maßnahmen	274
6.	Haut	276
6.1	Das Sommerexzem beim Pferd	276
6.1.1	Allgemeine Vorkehrung	277
6.1.2	Darmsymbioselenkung	278
6.1.3	Schüßlersalze	278
6.1.4	Mineralien und Spurenelemente	279
6.1.5	Homöopathie	279
6.1.6	Vitamine	281

6.1.7	Kräuter	281
	- <i>Petersilienwasser</i>	281
	- <i>Schwarzwalnuss-Tinktur</i>	282
6.1.8	Interzelluläre Lipide (Fettsäuren)	282
6.2	Atopische Dermatitis beim Hund	282
6.3	Tipps zur Haut- und Haarpflege	283
6.3.1	Tipp zur Herstellung einer Seife	283
6.3.2	Tipps für weißes Fell	284
6.3.3	Schüßlersalz-Basenbad	285
6.4	Abschließende Bemerkung	285
7.	Huf- und Krallenpflege	286
	- <i>Hufpflege</i>	286
	- <i>Krallenpflege</i>	286
8.	Verletzungen: Schnitt-, Riss-, Stich- und Bisswunden	287
8.1	Was kann ich meinem Pferd/Hund bei Verletzungen verabreichen?	288
	- <i>Homöopathie</i>	288
	- <i>Schüßlersalze</i>	288
	- <i>Bachblüten</i>	289
	- <i>Wundspülung</i>	289
8.2	Äußerliche Behandlung einer Wunde	289
8.2.1	Tinkturen	290
8.2.2	Wundsalben	291
8.2.3	Heilpflanzen für die Wundheilung	292
	- <i>Äußerliche Anwendung</i>	292
	- <i>Innerliche Anwendung</i>	293
8.2.4	Herstellung eines Sonnenbrandöls	293
8.3	Augenverletzungen	293
8.4	Blutungen bei offenen Wunden	294
	- <i>Homöopathie</i>	294
	- <i>Schüßlersalze</i>	295
	- <i>Kräuterheilkunde</i>	295
8.5	Schlecht heilende Wunden	296
8.6	Narbenbehandlung	297
8.7	Furunkel, Karbunkel, Abszess	297
	- <i>Homöopathie</i>	298
	- <i>Schüßlersalze</i>	299
	- <i>Äußerliche Behandlung</i>	299
8.8	Zahnoperationen	300
8.9	Knochenbrüche	300

9.	Immunsystem	301
9.1	Was kann das Immunsystem schwächen und stärken?	304
9.1.1	Kräuter zur allgemeinen Abwehrsteigerung von Hund und Pferd	309
	- Bakterielle Abwehr	310
	- Virenabwehr	311
9.1.2	Ätherische Öle gegen Bakterien und Viren	312
9.1.3	Weitere abwehrstärkende Mittel	312
	- Honig	312
	- MSM – Methylsulfonylmethan	313
	- Histamin	313
	- Brennnesseltee	313
9.1.4	Schüßlersalze	314
9.1.5	Homöopathie	314
10.	Atemwegserkrankungen	315
10.1	Fiebrige Atemwegserkrankungen	315
10.2	Bronchitis	315
10.3	Chronisch obstruktive Bronchitis (Dämpfigkeit)	316
10.4	Schnupfen	317
11.	Verdauungstrakt	318
11.1	Magenprobleme	320
11.1.1	Heilkräuter	320
11.1.2	MSM - Methylsulfonylmethan	321
11.1.3	Leinsaat	321
11.1.4	Weizenkleie und Mash	322
11.2	Die gesunde Darmflora	323
11.2.1	Wie lässt sich die Darmflora aufbauen?	323
11.3	Verdauungsprobleme	325
	- Durchfall	325
	- Kotwasser	328
	- Koliken mit Durchfall	329
	- Fohlendurchfall und Durchfall bei Welpen	330
	- Verstopfung/Obstipation	331
12.	Parasiten	332
12.1	Flöhe, Zecken, Milben ...	335
12.1.1	Vorbeugung	336
12.1.2	Möglichkeiten zur belastungsfreien Parasitenprophylaxe und -bekämpfung	337
	- Spray	337
	- Ölmischung	337
	- Antifliegenmittel	338

	- Antiflohmittel	339
	- Antizeckenmittel	340
	- Antiparasitenmittel	340
	- Antifliegenmittel	341
12.2	Zecken und Borreliose	341
12.2.1	Borreliose beim Menschen	342
12.2.2	Borreliose beim Pferd	343
12.2.3	Borreliose beim Hund	343
12.2.4	Vorbeugung geben Zeckenbisse	344
12.2.5	Alternative Behandlungsmöglichkeiten bei Borreliose	344
12.3	Grasmilben	346
12.3.1	Vorbeugende Maßnahmen im Garten und auf Wiesen	347
12.4	Hilfe bei Insekten-/Parasitenstichen	348
12.5	Pilzbefall	349
12.5.1	Erkrankungen beim Pferd, die mit Pilzinfektionen in Zusammenhang gebracht werden	351
	- <i>Sinnvolle Maßnahmen bei Mauke</i>	352
12.6	Innerliche Unterstützung zur Behandlung von Hauterkrankungen	355
12.7	Würmer bei Pferd und Hund	356
	- <i>Magendasseln</i>	357
	- <i>Symptome bei Wurmbefall</i>	358
12.7.1	Wie funktioniert die Wurmkur?	358
12.7.2	Maßnahmen zur Entwurmung von Pferden	359
	- <i>Heilpflanzen und Kräuter</i>	360
	- <i>Tee-Rezepte bei Madenwürmern</i>	364
	- <i>Tee-Rezepte bei Spulwürmern</i>	364
	- <i>Homöopathie</i>	364
13.	Ausblick	365
1.	Grundsätzliches	367
1.1	Alltägliche Probleme alternativ behandeln	368
1.2	Die Einnahme von homöopathischen Mitteln	368
2.	Prellungen, Zerrungen, Stoßverletzungen etc.	369
2.1	Erste-Hilfe-Tipps	369
3.	Blessuren – bewährte äußerliche Anwendungsmöglichkeiten	371
3.1	Schüßlersalz-Salben	373

4.	Was tun bei Überanstrengung?	374
5.	Stärkung des Nervenkostüms	375
5.1	... mit Homöopathie	376
5.2	... mit Schüßlersalzen	377
5.3	... mit Bachblüten	377
6.	Fitness	378
6.1	Grundsätzliches zum Erhalt der Gesundheit	378
6.2	Herstellung von Massageöl	379
6.3	Kneipp-Guss	380
6.4	Flüssigkeitszufuhr	380
6.5	Entschlackende Bäder	381
6.6	Entschlackung und Ausleitung	381
6.7	Balance des Gewichtes	382
7.	Sportliche Aktivität und Enzyme	383
8.	Heilpflanzen für die Reiterin	384
9.	Tiere für das menschliche Wohlbefinden	387
	Nachwort	394
	Literaturverzeichnis	395
	Literaturempfehlungen zu dem Thema aus dem FN verlag	397