



Anthroposophische Reise-, Kinder- und Hausapotheke

zusammengestellt von

Dr.med. Marcus Roggatz (Sölden)

in Zusammenarbeit mit
Engel-Apotheke (Freiburg)

Beschwerde	Mittel	Beschwerdecharakter	Dosierung
Erkältung - Fieber	Aconitum/China comp. Glob Wala Aconitum/China comp. Supp Aconitum/China comp Supp für Kinder	akute Grippe, Gliederschmerzen, hohes Fieber	<ul style="list-style-type: none"> • stündlich 5-10 Glob. • 1-2x tägl. ein Zäpfchen
	Argentum nitricum comp. Glob. Wala	chronisch rezidivierende Infekte	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x täglich 5-10 Globuli
	Echinacea Argentum Glob./Amp. Wala	hochfieberhafte Infekte	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Glob. oder 1 Amp. mehrmals täglich
	Echinacea Mercurius comp. Supp. für Kinder	Halsentzündung, Angina mit Fieber	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x täglich ein Zäpfchen
	Ferrum phosphoricum comp. Glob. Wala	Akute grippale Infekte bei Kindern. Grippige Gliederschmerzen und Kopfschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> • 10 Glob. oder 1 Amp. mehrmals täglich
	Gelsemium comp Glob. Wala	grippale Infekte insbesondere mit Kopfbeteiligung	<ul style="list-style-type: none"> • ½ stündlich 7-10 Globuli
	Meteoreisen Glob.	allgemeine Erschöpfung, Rekonvalenz	<ul style="list-style-type: none"> • 3-5x täglich 5-10 Globuli
Halsschmerzen	Apis Belladonna cum Mercurio Glob. Wala	akute Entzündungen im Mund-, Hals- und Rachenraum	<ul style="list-style-type: none"> • stündlich 5-10 Glob.
	Archangelica comp Glob.	Halsschmerzen, Kehlkopfentzündung mit Reizhusten	<ul style="list-style-type: none"> • stündlich 5-10 Glob.
	Larynx Apis comp. Glob. Wala	Kehlkopfentzündung, Heiserkeit, Pseudocroup	<ul style="list-style-type: none"> • stündlich 5-10 Glob.
	Anis Pyrit Tabl. Weleda	Heiserkeit, Stimme ist weg ...	<ul style="list-style-type: none"> • stündlich 1-2 Tabl.
	Echinacea Mercur comp. Supp. für Kinder	Halsentzündung, Angina mit Fieber	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x täglich ein Zäpfchen
	Bolus Eucalypti Pulver Weleda	Angina, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x täglich gurgeln
Husten	Petasites comp Wala Glob.	akute und chronische Bronchitis, krampfartiger Husten	<ul style="list-style-type: none"> • stündlich 5-10 Glob.
	Bronchi Plantago Glob. Wala	akute und chronische Bronchitis, besonders von der Nase zu den Bronchien absteigende Infekte	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Glob. In ½ Glas Wasser auflösen und über den tag verteilt schluckweise trinken
	Plantago Bronchialbalsam Wala äusserlich		<ul style="list-style-type: none"> • 1-2x täglich Brust und Rücken einreiben (Einreibefläche sollte die Größe der Patientenhand nicht überschreiten)
	Plantago Hustensaft Wala	schleimlösender Hustensaft	<ul style="list-style-type: none"> • stündlich 1 Teel.
	Weleda Hustenelixier	schleimlösender Hustensaft	<ul style="list-style-type: none"> • stündlich 1 Teel.
	Doron Hustentropfen Weleda	schleimiger Husten	<ul style="list-style-type: none"> • stündlich 5-10 Tropfen
	Pulmo Tartarus stibiatus II Amp. Wala	akute Bronchitis	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3x täglich ein Ampulle trinken

Schnupfen	Berberis Quarz Glob. Wala	Schnupfen mit verstopfter Nase	<ul style="list-style-type: none"> 20 Glob. In ½ Glas Wasser auflösen und über den Tag verteilt schluckweise trinken
	Nasenbalsam Wala Nasenbalsam für Kinder Wala	zur Pflege der Schupfennase, Schlafstörungen durch verstopfte Nase	<ul style="list-style-type: none"> bei Bedarf mehrfach täglich anwenden
	Sambucus comp. Glob.	verstopfte Nase	<ul style="list-style-type: none"> stündlich 5-10 Glob.
	Agropyron Glob. velati Wala	Nasennebenhöhlenentzündungen (akut und chronisch)	<ul style="list-style-type: none"> 5x täglich 5-10 Glob.
Ohrenschmerzen	Aconit Ohrentropfen	bei ersten Anzeichen von Ohrenschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> bei Bedarf 1-2 Tropfen in den Gehörgang tropfen
	Apis Leviticum I Glob. Wala Silicea comp. Glob. Wala	Mittelohrentzündung	<ul style="list-style-type: none"> stündlich 5-7 Glob. im Wechsel
Augenreizungen	Euphrasia Augentropfen Wala / Weleda	müdes, gerötetes, gereiztes, feuchtes Auge (auch bei PC-Auge: eventuell mit Ruta D6 Glob. kombinieren)	<ul style="list-style-type: none"> bei Bedarf 1-2 Tropfen in das Auge
	Echinacea Augentropfen Wala	allergische Augenbeschwerden	<ul style="list-style-type: none"> bei Bedarf 1-2 Tropfen in das Auge
	Echinacea Quarz comp. Augentropfen Wala	Akute Bindehautentzündung, Sekretbildung am Auge	<ul style="list-style-type: none"> bei Bedarf 1-2 Tropfen in das Auge
	Chelidonium comp AT Wala Chelidonium AT RH4 Weleda	trockene Augenbindehautentzündun- gen, Reiz- und Ermüdungs-zustände	<ul style="list-style-type: none"> bei Bedarf 1-2 Tropfen in das Auge
	Mercurialis Augentropfen Wala	trockene Augenbindehautent- zündungen	<ul style="list-style-type: none"> bei Bedarf 1-2 Tropfen in das Auge
Zahnungs- beschwerden	Fieber- u. Zahnungssupp. Weleda		<ul style="list-style-type: none"> 1-3x tägl. 1 Zäpfchen
Erbrechen- Übelkeit - Durchfall	Gentiana Magen Glob. velati Wala	Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen	<ul style="list-style-type: none"> 20 Glob. in ½ Glas Wasser auflösen und über den Tag verteilt schluckweise trinken
	Nausyn Tabl. Weleda	Reiseübelkeit	<ul style="list-style-type: none"> alle 15 Min. 1 Tabl. lutschen
	Nux vomica comp. Dil. Weleda	akute Gastroenteritis, Reizmagen, Übelkeit, Erbrechen	<ul style="list-style-type: none"> 10 Tropfen in ein halbes Glas Wasser, teelöffelweise trinken
	Bolus alba comp Pulver Wala	Magen-Darm-Infekt mit Durchfall	<ul style="list-style-type: none"> 2 Teelöffel in 1 Glas Wasser verrühren und schluckweise trinken
	Bitterelixier Wala	Verdauungsschwäche, Blähungen	<ul style="list-style-type: none"> mehrfach täglich schluckweise trinken
Bauchschmerzen	Carum Carvi Kinder Zäpfchen Wala	Blähungen	<ul style="list-style-type: none"> 1-3 x täglich ein Zäpfchen
	Balsamischer Melissengeist Weleda	Magenbeschwerden wie Übelkeit und Erbrechen	
	Ammi visnaga comp. Supp. Wala	krampfartige Bauchschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> 1-3 x täglich ein Zäpfchen
	Belladonna / Chamomilla Glob. Wala	Magen- und Darmschmerzen, Krämpfe	<ul style="list-style-type: none"> alle 15 Min. 5-8 Globuli
	Chelidonium Colocynthis Glob. Wala	kolikartige Bauchschmerzen	<ul style="list-style-type: none"> 20 Glob. in ½ Glas Wasser auflösen und über den Tag verteilt schluckweise trinken
Blähungen	Carum carvi Kinder Supp Wala	Blähungen	<ul style="list-style-type: none"> 1-3 x täglich ein Zäpfchen
	Chamomilla radix RH cupro culta D2	Dreimonatskoliken	<ul style="list-style-type: none"> 20 Tropfen in ½ Glas Wasser und über den Tag verteilt schluckweise trinken für Säugling oder es nimmt Mutter ein
	Kupfersalbe rot Wala (Windsalbe)	Blähungen, krampfartig	<ul style="list-style-type: none"> bei Bedarf den Bauch im Uhrzeigersinn sanft massieren
	Melissenöl Wala (Windsalbe)	Blähungen	<ul style="list-style-type: none"> Bei Bedarf den Bauch im Uhrzeigersinn sanft massieren
Durchfall	Salix Rhus tox Glob. Wala	Durchfall	<ul style="list-style-type: none"> alle 15 Min. 5-8 Glob. oder 20 Glob. in ½ Glas Wasser auflösen und über den Tag verteilt schluckweise trinken
	Bolus alba comp Pulver Wala	Magen-Darm-Infekt mit Durchfall	<ul style="list-style-type: none"> 2 Teelöffel in 1 Glas Wasser verrühren und schluckweise trinken
	Birkenkohle comp. Kapseln Weleda	Durchfall	<ul style="list-style-type: none"> 3-5x täglich 1 Kapsel mit einem Glas Wasser trinken

Verletzung - Unfälle	Arnika Wundtuch Wala	Prellungen, Stauchungen, Blutergüsse ...	• lokal auflegen
	Arnika Essenz Wala	Prellungen, Stauchungen, Blutergüsse ...	• Umschläge lokal
	Arnika 10% oder 30% Salbe Weleda	Prellungen, Stauchungen, Blutergüsse ...	• die betroffenen Hautstellen leicht einmassieren
	Symphytum comp. Glob. Wala	Sehnen(scheiden)entzündungen, Verstauchung, Prellung, nach Knochenbrüchen	• akut: stündlich 5-10 Glob. • subakut + chronisch: 3 x tägl. 10 Globuli
	Arnica comp. Apis Salbe Weleda	akute rheumatische Gelenkschmerzen	• lokal auftragen
	Mercurialis Salbe Wala	eitrige Wunden	• lokal auftragen
	Calendula Essenz Wala	entzündete Wunden	• lokal auftragen
	Calcea Wund- und Heilcreme Wala	Wundsein der Haut	• lokal auftragen
	Hauschka Seidenpuder	Wundsein der Haut, Hautpilz	• 3x täglich anwenden
	Brandessenz Wala	Sonnenbrand, leichte Verbrennungen	• lokal auftragen
	Combudoron flüssig / Gel / Salbe	Sonnenbrand, leichte Verbrennungen, Insektenstiche	• lokal auftragen
Wund und Brandgel Wala	Sonnenbrand, leichte Verbrennungen	• lokal auftragen	
Entzündung - Eiterung	Apis Belladonna cum Mercurio Glob. Wala	akute Entzündungen mit Eiterung	• stündlich 5-10 Glob.
	Silicea comp. Wala Glob.	Mittelohrentzündung – Nasennebenhöhlenentzündung - Rachenentzündung	• stündlich 5-10 Glob.
	Argentum Quarz Glob. Wala	entzündliche Ekzeme, Hauteiterungen	• 10 Glob. in Wasser auflösen und schluckweise trinken
Menstruationsbeschwerden	Belladonna Chamomilla Glob. Wala oder Ammi visnaga comp. Supp. Wala	Menstruationsbeschwerden mit Koliken	• stündlich 5-10 Glob. • 1-3 x tägl. ein Zäpfchen
	Aurum Valeriana comp. Glob. velati Aurum Valeriana comp. Amp. Wala	Time lag während des Fluges	• am Tag vor und während des Fluges alle 2 Stunden 10 Globuli
Reisebeschwerden	Gentiana Magen Glob. velati Wala	Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen durch Nahrungsumstellung	• stündlich 5-10 Glob.
	Nausyn Tabl. Weleda	Reiseübelkeit	• während der Fahrt stündlich 1-2 Tabletten
	Bitterelixier Wala	Verdauungsschwäche durch Nahrungsumstellung	• mehrfach täglich 1 Flasche (18ml) einnehmen
Impfungen	Lien comp Glob. Wala	zur „Entgiftung“	• 2 x täglich 10 Globuli eine Woche lang
Sonnenstich	Cerebellum comp. Glob. Wala		• stündlich 5 Glob.
	Apis ex animale GI D30 Amp. Wala		• je eine Ampulle in ein Glas Wasser geben und schluckweise über den Tag verteilt trinken
	Bryonia e radice D30 Amp. Wala		
Gehirnerschütterung	Cerebellum comp. Glob. Wala		• stündlich 5 Glob.

Eigene Ergänzungen:

Anmerkungen

Arztbesuch ist empfehlenswert bei ...

- allen Bauchbeschwerden mit Fieber
- bei Durchfall und Erbrechen kleiner Kinder (besonders bei wenig Trinken: Flüssigkeitsverlust ist gefährlich)
- jedem Säugling, der eine Mahlzeit ausfallen lässt
- Erkältungen mit heftigen Kopfschmerzen und Bewegungsschmerzen
- allen Ohrenschmerzen

Arztbesuch ist dringend notwendig bei ...

- allen Bauchbeschwerden mit Schmerzen, die beim Gehen und Bewegen behindern
- Fieber und Husten, welches länger als drei Tage anhält oder wenn das Kind nicht trinkt
- Erkältungskrankheiten mit Bewusstseins- und Wesensveränderungen

Eine anthroposophische Haus-, Kinder- und Reiseapotheke beinhaltet immer eine Auswahl von Mitteln und eine Auswahl von Beschwerden.

Der Umgang mit anthroposophischen Mitteln erfordert etwas Übung. Hier empfiehlt es sich Rat zu einzuholen. Eine anthroposophische Hausapotheke dient vor allem der ersten Selbsthilfe bei Beschwerden. Je kleiner ein Kind ist, desto eher sollte bei Beschwerden ein Arzt aufgesucht werden.

Dosierung:

Sollte bei akuten Beschwerden nach einem Tag noch keine deutliche Besserung eintreten, Arzneimittel absetzen.

In jedem Krankheitsfall raten wir zu einem Arztbesuch.

15 Min. vor und 15 Min. nach der Einnahme sollte nach Möglichkeit nichts in den Mund genommen werden.

Wichtig:

Schützen Sie Ihre anthroposophischen Arzneimittel vor elektromagnetischen Feldern (Fernseher, Computer, Kühlschrank, Mobiltelefon), vor direkter Sonneneinstrahlung und allzu starker Erwärmung (Auto).

**Diese Empfehlungen dürfen eine ärztliche Therapie bzw. das ärztliche Gespräch nicht ersetzen.
Eine Haftung für Schäden durch die Anwendung der Empfehlungen wird nicht übernommen.**

Anschrift der Verfasser:

Dr.med. Marcus Roggatz

Im Brühl 11 · 79294 Sölden
TEL. (0761) 400 43 01 · FAX (0761) 400 43 02

+

Engel – Apotheke · Dr.Egbert Meyer-Buchtela

Herrenstr.5 · 79098 Freiburg
TEL. (0761) 3 45 65 · FAX (0761) 3 45 63
www.engel-apotheke-freiburg.de

Homöopathische Reise-, Kinder- und Hausapotheke nach Dr.med. Marcus Roggatz