

Einnahmeanleitung für homöopathische Arzneimittel (Q-Potenzen, Schüttelflasche)

Matthias Dahmen
Facharzt Allgemeinmedizin FMH
Grossfeldstrasse 79
7320 Sargans (SG)



Bitte lesen Sie die folgende Anleitung zur Zubereitung bzw. Einnahme der Q-Potenz aufmerksam durch. Befolgen Sie bitte die für Sie angekreuzten Anweisungen.

Bitte geben Sie die **2** Globuli ohne Berühren in die vorbereitete Schüttelflasche. Die Globuli lösen sich nur langsam auf, bitte schwenken Sie die Flasche mehrmals leicht.

[Die Schüttelflasche können Sie selber vorbereiten, indem Sie in der Apotheke, Drogerie oder bei mir eine braune Glasflasche (150-200 ml) mit Schraubverschluss kaufen, in diese 3 Esslöffel klaren Schnaps (Korn, Wodka oder Kognak) geben und mit gut 100-150 ml Wasser (ungechlortes Hahnenwasser, sonst VOLVIC) auffüllen.]

Bitte schlagen Sie die Arzneiflasche vor jeder Einnahme 5 mal gegen eine prall-elastische Unterlage (Buch, Zeitungsstapel, Handfläche o.ä.).

Variante 1 („Einglasmethode“):

- Nehmen Sie einen Plastiklöffel voll aus der Schüttelflasche und rühren Sie ihn in einen Plastikbecher mit ca. 100 ml Wasser ein (gut verrühren).
- Nehmen Sie aus diesem Plastikbecher einen Plastiklöffel voll ein.
- Schütten Sie den Rest aus dem Plastikbecher in die Toilette, spülen Sie den Plastikbecher heiss aus und trocknen ihn gut ab. Bereiten Sie die Lösung im Plastikbecher zu jeder Einnahme wie oben beschrieben neu zu. Der Plastikbecher darf nicht für anderes (z.B. zum normalen Trinken) verwendet werden.

Variante 2 („Dreiglasmethode“):

- Entnehmen Sie aus der Schüttelflasche einen Plastiklöffel voll und rühren ihn gut in einen Plastikbecher mit 100 ml Wasser ein.
- Entnehmen Sie aus diesem Plastikbecher wiederum einen Plastiklöffel voll und rühren ihn in einen zweiten Plastikbecher mit 100 ml Wasser ein.
- Entnehmen Sie aus diesem zweiten Plastikbecher wiederum einen Plastiklöffel voll und rühren ihn in einen dritten Plastikbecher mit 100 ml Wasser ein.
- Nehmen Sie aus diesem dritten Plastikbecher einen Plastiklöffel voll ein. Schütten Sie die Reste aus allen Gläsern in die Toilette, spülen Sie die Gläser heiss aus und trocknen Sie sie gut ab. Die Gläser dürfen aktuell nicht für anderes verwendet werden. Bereiten Sie die Lösung im Plastikbecher zu jeder Einnahme wie oben beschrieben neu zu.

Beginnen Sie bitte die ersten drei Tage mit der Variante 2 und wechseln dann bei guter Verträglichkeit (d.h. keine Verschlechterung in den ersten drei Stunden nach der Einnahme) zur Variante 1.

Nehmen Sie bitte [täglich] [die ersten 5-7 Tage täglich, dann] [jeden 2. Tag] [jeden 3. Tag] [morgens vor dem Frühstück] [abends vor dem Zubettgehen] einen Löffel voll ein. Vor und nach jeder Einnahme bitte 15-20 Minuten nichts essen oder trinken und nicht die Zähne putzen.

Bitte bewahren Sie die Flasche lichtgeschützt, bei Zimmertemperatur und nicht in direkter Nähe von elektrischen Anlagen (Fernseher, Stereoanlage, Mobiltelefon o. ä.) auf. Nach der Zubereitung der Lösung darf die Flasche **nicht mehr transportiert** (und dabei unkontrolliert verschüttelt) werden. Wenn Sie verreisen, pausieren Sie die Einnahme oder besprechen Sie dies (bei längeren Reisen) vorher mit mir.

Einnahmeanleitung für homöopathische Arzneimittel (Q-Potenzen, Schüttelflasche)

Matthias Dahmen
Facharzt Allgemeinmedizin FMH
Grossfeldstrasse 79
7320 Sargans (SG)



Bitte **meiden** Sie während der gesamten homöopathischen Behandlung Medikamente soweit möglich. Dringend notwendige ärztlich verordnete Medikamente (Medikamente gegen Bluthochdruck, Blutzuckerkrankheit, Schmerzmittel u.ä.) nehmen Sie bitte unverändert weiter und besprechen das Vorgehen mit mir. Insbesondere **meiden** Sie bitte andere **homöopathische oder pflanzliche** Medikamente.

Bitte **meiden** Sie ausserdem die Einnahme und das Einatmen bzw. den Gebrauch folgender Substanzen:

- *Kampher* und kampherhaltige Substanzen (in Rheuma- oder Erkältungssalben, Mottenkugeln, Nasensalben, Tigerbalsam, Erkältungs-Lutschtabletten und einzelnen Kosmetika).
- Salben, wenn sie *Cortison*/Medikamente enthalten (Fettsalben ausgenommen).
- *Eukalyptus/Pfefferminz/Menthol* (enthalten z.B. in Zahnpasten, Menthol-Zigaretten, Hustenbonbons, vielen Kräutertees und auch im Saunaaufguss). Eine homöopathieverträgliche Zahncreme bekommen Sie in der Apotheke (z.B. Firma Elmex).
- *Kaffee*, auch koffeinfreier (Getreidekaffee ist erlaubt), Mokka, Coca-Cola
- Hochprozentiger *Alkohol* (Schnaps u.ä.)
- *Schwefel*-haltige Nahrungsmittel (E220 z.B. in Fertig-Kartoffelstock und Trockenobst; Weiss- und Rotwein) und schwefelhaltige Substanzen (z.B. Thermalwasser)
- *Chinin* (z.B. in Tonicwater, Gingerale, Bitterlemon)
- *Kamille* (z.B. in Kräutertees, Badezusätzen, Salben, Mundspülungen)
- *Essig*, besonders Balsamico, Apfelessig in geringen Mengen (Salatsauce) erlaubt
- Scharfe *Gewürze* (Curry u.a.)
- *Schwarztee*. Erlaubt sind dünner Grüntee, Lindenblütentee, Bambustee, alle Früchtetees und bei Bedarf Fencheltee (Blähungen / Bauchweh).

Und, wenn angekreuzt, auch folgende Substanzen:

- Saure Lebensmittel* (Citrone, Sauerkraut, Essig gänzlich)
- Kochsalz* in grösseren Mengen

Wenn es unter der Behandlung gut geht, kann das Mittel bei tägl. Einnahme mindestens 2 Wochen, bei zweitäglicher Einnahme 3-4 Wochen genommen werden. Dann sollte es abgesetzt und auf die nächst höhere Q-Potenz (neue Globuli und neue Schüttelflasche) gewechselt werden. Bei jedem Wechsel der Potenz bzw. der Schüttelflasche bitte auch das Plastikgeschirr wechseln.

Bitte machen Sie sich tgl. kurz Notizen über alle (insbesondere neue oder lange vergangene) Beschwerden, Veränderungen und Auffälligkeiten (auch Träume), die unter der Behandlung auftreten. Bitte melden Sie sich nach spätestens 2 Wochen, wenn es mit dem abgegebenen Mittel keinerlei Änderung bzw. Besserung Ihres Befindens gibt.

Im Falle einer Verschlechterung pausieren Sie bitte das Mittel 1-3 Tage und beginnen nach Abklingen der Verschlechterung wieder in grösseren Abständen und/oder stärker verdünnt. Bei wiederholten Verschlechterungen oder wenn das Mittel von Anfang an zu einer anhaltenden Verschlechterung führt, melden Sie sich bitte umgehend telefonisch bei mir (081 710 61 34).

Telefonzeiten sind entweder wie im einzelnen mit Ihnen vereinbart oder Montag, Mittwoch und Freitag von 8-9 Uhr und für Berufstätige zusätzlich Dienstag von 17-18 Uhr. In dringenden Notfällen auch Samstag und Sonntag 11-12 Uhr (Natel 077 218 22 60).