

Geleitwort

Noch ein Buch über homöopathische Arzneimittel?

Braucht es das wirklich?

Weltweit dürfte sich die Zahl der Bücher über Homöopathie längst auf viele Tausend belaufen, historische Werke, moderne Ratgeber, Repertorien und Arzneimittellehren eingeschlossen. Und dennoch: Genau dieses Buch wird gebraucht.

Denn die Homöopathie, begründet durch Samuel Hahnemann (1755 – 1843), ist kein starres System. Sie entwickelt sich weiter, ebenso wie die Menschen, die sie anwenden und jene, die sie nutzen. Auch ihre Einsatzgebiete verändern sich stetig. Längst ist sie nicht mehr nur Bestandteil naturheilkundlicher Praxen oder in den Händen traditioneller Homöopathinnen und Homöopathen. Sie findet zunehmend ihren Platz im klinischen Alltag bis hinein in hoch spezialisierte Bereiche der modernen Medizin, ebenso wie im täglichen Leben von Familien und Einzelpersonen.

Gerade in einer Zeit zunehmender Technisierung gewinnt die Besinnung auf Selbstwirksamkeit, innere Balance und individuelle Begleitung wieder an Bedeutung. Die Homöopathie kann hier Brücken bauen, ohne Gegensätze zu verschärfen oder das Andere abzuwerten. Sie eröffnet die Möglichkeit eines Miteinanders und gegenseitiger Unterstützung. Zugleich schärft sie den Blick für den Menschen und dessen Umgebung, lädt dazu ein, genauer hinzusehen, Zusammenhänge bewusster wahrzunehmen und dabei oft auch sich selbst auf neue Weise zu begegnen.

Mit dem nun vorliegenden Buch ist ein Werk entstanden, das das Wissen und die Erfahrungen mehrerer engagierter Frauen vereint. Die Hebamme Inge Revers-Schmitz als Erstautorin sowie die Homöopathinnen Dr. Angelika Czimmek und Dr. Anne Krümpel als Mitautorinnen schöpfen dabei aus einem reichen Erfahrungsschatz ihrer praktischen Arbeit. Begleitet und herausgegeben wird das Werk von Ingeborg Stadelmann, deren Name seit vielen Jahren für ganzheitliche Hebammenkunst und naturheilkundliches Wissen steht.

Gemeinsam ist ein Kleinod entstanden, das ähnlich wie »Die Hebammensprechstunde« das Potenzial hat, zu einem wertvollen Begleiter im Alltag vieler Menschen zu werden und einen festen Platz in ihren Bücherregalen zu finden.

Auf besondere Weise gelingt es den Autorinnen, Bilder entstehen zu lassen, die im Gedächtnis bleiben und im praktischen Alltag für echte Aha-Momente sorgen. Die homöopathischen Arzneimittel werden übersichtlich, lebendig und mit feinem Humor beschrieben, zugleich aber mit jener Ernsthaftigkeit, die jede Form verantwortungsvoller Arzneimittelanwendung verlangt.

Dadurch richtet sich dieses Werk nicht nur an erfahrene Homöopathinnen und Homöopathen, sondern ebenso an Hebammen, Ärztinnen und Ärzte, therapeutisch Tätige und interessierte Familien. Es lädt dazu ein, Homöopathie achtsam und verantwortungsbewusst in den Alltag zu integrieren – fachlich fundiert, menschlich zugewandt und praxisnah.

Dr. med. Theresa Andraczek
Frühsommer 2026

Vorwort

Als Hebammen und Autorinnen ist es uns ein Herzensanliegen, unsere Erfahrungen und Erfolge mit der Homöopathie rund ums Mutterwerden und Familienleben weiterzugeben. Als homöopathisch arbeitende Hebammen dabei von Ärztinnen und Ärzten unterstützt und anerkannt zu werden und festzustellen: wir haben dasselbe Anliegen, erfüllt uns mit großer Freude. Deshalb haben wir uns für dieses Buch zusammengetan, um andere an unserem Wissensschatz teilhaben lassen zu können.

Uns Hebammen war und ist es immer wichtig, die Aufträge von Frauen hinsichtlich einer ganzheitlichen Betreuung ernst zu nehmen, deshalb haben wir uns bei dem bekannten Homöopathen und Geburtshelfer Dr. Friedrich Graf in Homöopathie ausbilden lassen. Sein Wissen wie das von weiteren Lehrenden begleitet uns bis zum heutigen Tag. Dabei ist uns auch bewusst geworden: Homöopathie bedeutet lebenslanges Lernen.

Wenn Familien sich mit Homöopathie selbst helfen können – v. a. am Wochenende oder an Abenden, wenn die Praxen geschlossen sind –, wird mancher Krankheitsverlauf abgekürzt und werden rechtzeitig die Weichen gestellt, damit der Organismus dank der homöopathischen Simile-Regel wieder ins Gleichgewicht findet. Ob Geburt oder Fieber, Pubertät oder Wechseljahresbeschwerden, Unwohlsein oder Reisefieber: Viele Ereignisse kann der Körper selbst regulieren. Es fehlen oft nur das Wissen und das Vertrauen und eine gesunde Zuversicht, denn der Mensch besitzt mit dem sogenannten Reiz-Reaktionsprinzip ein geniales Selbstheilungssystem, das durch homöopathische Arzneigaben angestoßen werden kann. Das zentrale Nerven-, Hormon- und Botenstoffsystem reagiert auf geringste Reize, die wiederum Veränderungen auf emotionaler wie auf körperlicher Ebene in Gang setzen. So kann z. B. ein Hormonschub die Stimmung positiv beeinflussen, aber auch ein Fluchtverhalten in Gang setzen, ebenso kann ein Reiz eine Zellneubildung aktivieren, oder ein Schmerzsignal bedeutet: Ändere dein Verhalten. All das beeinflusst wiederum das Immunsystem. Deshalb ist es wichtig, Wissen über die menschliche Physiologie und das eigene Ich zu erlangen und so zu erkennen, dass etwas grundsätzlich oder insbesondere für einen selbst pathologisch (krankmachend) ist. So können krankmachende Faktoren frühzeitig erkannt werden.

Kindern wird von den Eltern vorgelebt und erklärt, was gut tut und was nicht – genau das lehrt die Homöopathie: Beobachte dich selbst, erkenne was du wann brauchst, ahme nicht andere nach. Lebe, was du leisten kannst, begegne schwierigen Situationen nicht mit Angst, sondern mit Zuversicht und frühzeitig mit dem geeigneten homöopathischen Mittel.

Der Arzt und Begründer der Homöopathie Samuel Hahnemann kannte zu seiner Lebenszeit weder Ultraschall- noch Blutdruckmessgerät noch MRT oder andere, heute nicht mehr wegzudenkende Medizintechnik. Er war angewiesen auf seine Beobachtungen und war überzeugt, dass der Mensch nicht nur aus Organen besteht, sondern Empfindungen und geistige Fähigkeiten hat, um seinen Körper zu verstehen und ihm in der Selbstregulation zu helfen. Hilfe zur Selbsthilfe: Das ist seine Botschaft.

Wir Autorinnen kennen viele akute Familien- und Geburtssituationen, in denen es darum geht, mit dem richtigen Mittel, dem homöopathischen Simile einzugreifen. Da jedoch Akut-Momente weder Kalender noch Uhrzeit kennen, ist die Selbsthilfe in der Familie oft die einzige schnelle und erste Hilfe. Damit diese Selbsthilfe zielgerichtet und fachkompetent möglich ist, steht homöopathisch bereits versierten Familienmitgliedern und Hebammen dieses Buch zur Verfügung, damit Entscheidungen hinsichtlich der Wahl der homöopathischen Arzneimittel bewusst und eigenständig getroffen werden können, bzw. um schnell zu erkennen, wann eine Rücksprache bzw. ärztliche Hilfe erforderlich ist. Voraussetzung dazu ist, sich an gesunden Tagen mit der Materie zu beschäftigen, mit diesem Buch zu arbeiten, regelmäßig die Arzneimittelbilder zu

lesen und den Umgang mit dem Symptomenregister zu üben. So findet sich im Bedarfsfall das richtige Mittel schneller, egal ob für eine werdende Mutter oder jemanden in der Familie oder sich selbst. Homöopathie will erlernt werden. Seminare für Laien oder Fachausbildungen bieten die Möglichkeit, das Wissen weiter zu vertiefen.

Viele Menschen berichten von sogenannten Schlüsselerlebnissen – also einem Lebensmoment, bei dem eine homöopathische Arznei die Situation z. B. bei einer Geburt zum Guten veränderte, den Fieberverlauf eines Kindes so positiv beeinflusste, dass es wieder Flüssigkeit zu sich nehmen wollte, anstrengende Nächte mit Kleinstkindern wieder erträglich machte, traurigen Familienmitglieder wieder ein Lächeln entlockte, Wunden in eine Heilungsphase wechselten, anstatt sich noch stärker zu entzünden, weibliche wie männliche Intimsituationen wieder ins Gleichgewicht kamen usw. Wir könnten Bücher füllen mit unzähligen Einzelbegebenheiten aus unseren vielen Jahren Berufspraxis, mit externen Evidenzen – doch erfahren Sie selbst: Homöopathie wirkt! Diese für viele oft unerklärliche und scheinbar unheimliche, nicht plakativ nachweisbare Heilkunde zählt eben nicht die statistisch relevanten Ergebnisse, sondern kennt persönliche, individuelle Lebensthemen, die sich auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene regulieren.

Die Homöopathie will nicht nur, wie oft der Wunsch zu hören ist, das Immunsystem stärken oder uns leistungsfähiger oder einfach entspannter und zuversichtlicher machen. Nein, sie aktiviert die vorhandenen individuellen Lebenskräfte – in akuten Situationen manchmal sehr schnell, in Lebensentwicklungsphasen in einem Zeitraum, wie der eigene Körper ihn eben benötigt. Bei den »banalen« Alltagserkrankungen wie auch in akuten Momenten führen die allerwenigsten Menschen eine Veränderung oder gar das Verschwinden von Beschwerden auf die Gabe eines homöopathischen Arzneimittels zurück, sondern sind überzeugt, dass ihr Körper das selber wieder ins Lot gebracht hat – das ist erlebte Selbstheilung: Meist wird erst die Stimmung wieder positiv, dann setzen klares Denken und Handeln wieder ein.

Die Homöopathie lehrt uns, uns selbst wahr- und ernst zu nehmen sowie zu erkennen, wann wir z. B. einen chirurgischen Eingriff benötigen, mit dem wir im 21. Jahrhundert glücklicherweise wieder »repariert« werden können. Heutzutage ist es möglich, Krankheiten früh zu erkennen und hier und dort erfolgreich mit der modernen Medizin zu korrigieren. Jedoch benötigt es dafür eben noch mehr, nämlich eine stabile Psyche und eine gesunde Mentalität, die helfen, in schweren Zeiten mit Zuversicht durchs Leben zu gehen.

Hahnemann schrieb nicht von Gesundheit, sondern von Heilung. Ob es *die* Gesundheit gibt, das sollte ohnehin jeder Mensch für sich selbst klären, denn eines wissen wir heute: Unser Leben auf dieser Erde ist eine einzige Evolutionsgeschichte, zu der auch wir Menschen zählen und in der wir stets lernen müssen, mit neuen Erregern zurechtzukommen. So wie eine Familie erkennt: Unser Kind kann jetzt, nach einer Krankheit, plötzlich laufen oder deutlich sprechen. Oder sie sagen: Das haben wir beim ersten Kind nicht erlebt, das zweite hat neue Überraschungen parat und mit dem Enkelkind erfahren wir ganz andere Lebens- und Krankheitsverläufe oder Verhaltensvarianten. Das Leben ist veränderbar und immer im Fluss. Dieser Fluss jedoch kann mal leise und still, mal laut und ungestüm sein – wie in der Natur.

Die Homöopathie hat schon viele Strömungen im Gesundheitswesen miterlebt. Sie arbeitet fern von unerwünschten Nebenwirkungen, ohne Konservierungsmittel und Stabilisatoren – es sind Arzneien, die wir in einer geringen Wirkstoffdosierung oder gar auf Informationsebene zu uns nehmen können. Wenn wir in Resonanz sind, dann aktivieren wir unseren Körper auf feinstofflicher persönlicher Ebene – mit dem Simile.

Wir hoffen, dass Sie liebe Leserin, lieber Leser das Wissen dieses Buches auch nutzen können, um in einer homöopathischen Sprechstunde die Fachfragen (Anamnese) nun besser zu verstehen. Bringen Sie ausreichend Zeit mit für eine ausführliche Erstanamnese. Mit Ihrer aufmerksamen Selbstbeobachtung unterstützen Sie die Therapie. In Akut-Situationen am Wochenende oder im Urlaub wiederum kommen Sie mit einer gut eingeübten Selbstbeobachtung auch in Eigentherapie über die Zeit, um dann eine gezielte homöopathische Behandlung und weitere

Hilfe in Anspruch zu nehmen. Selbstverständlich kann ergänzend immer auch eine andere komplementäre bzw. integrative Methode – von der Pflanzenheilkunde über die Aromatherapie, die Manualtherapie usw. – genutzt werden, sofern wir es für nötig und gut halten. Diese Wahl ist immer eine persönliche Entscheidung. All diese zusätzlichen Maßnahmen sind übrigens wesentlich kostenintensiver als homöopathische Arzneien. Werden mehrere Maßnahmen gleichzeitig angewendet, bleibt letztendlich jedoch offen, was tatsächlich zur Besserung und Heilung geführt hat.

Seien Sie sich auch bewusst, dass dieses zwar umfassend wirkende Werk dennoch nur ein Auszug aus der großen therapeutischen Homöopathie ist. Sie finden hier ca. 10 % der weltweit genutzten homöopathischen Arzneimittel und daher ein entsprechend begrenztes, auf die vorgestellten Arzneimittelbilder zugeschnittenes Symptomenregister (Repertorium). Dennoch ist unser Wunsch, Sie hiermit gut durch diverse Familien- und Hebammensituationen begleiten zu können.

In einer Zeit, in der Menschen ihr Leben selbstbestimmt gestalten wollen, darf und kann das auch in der Krankheit geschehen. Die Gesundheitssysteme müssen finanziell immer genauer rechnen, wo noch etwas eingespart werden kann, genau deshalb sollte die Homöopathie ihren Platz nicht nur behalten, sondern ausweiten können, nicht zuletzt auch aus Kostengründen, denn homöopathische Heilung wird nicht an den Finanzen scheitern, da sie zu den absolut günstigsten Methoden zählt. Bedenken Sie: Diese altbewährte Heilkunde entstand in einer Zeit, in der weder Staat noch Krankenkasse für kranke Menschen und deren Genesung zuständig waren.

Nutzen auch Sie die Heilkraft homöopathischer Arzneien. Wir Autorinnen wünschen Ihnen »immer den richtigen Griff, zum richtigen Zeitpunkt, zu den passenden Globuli«.

Zum Schluss ein herzliches DANKE ...

... allen Frauen sowie Patientinnen und Patienten, die uns bei ihren Lebensereignissen ihr Vertrauen geschenkt haben, und bei denen wir lernen durften, wie Homöopathie wirkt. Ganz besonderer Dank geht an unsere Familien, die uns auf diesem Weg begleitet und auch oft auf uns verzichtet haben, da uns der Schmerz, das Leiden und die Unsicherheit anderer Menschen wichtiger waren, als für die Gesunden und Fröhlichen daheim da zu sein.

Um die Homöopathie verständlich werden zu lassen, braucht es neben guten Lehrbüchern vor allem Lehrmeister – danke allen Homöopathinnen und Homöopathen, die uns an ihrem Wissen haben teilhaben lassen.

Danke, dir liebe Sandra, dass du dich ans nicht einfache Werk gemacht hast und die Homöopathie nun in anschaulichen, leicht zu erfassenden Grafiken sprechen kann. So hoffen wir alle, dass so manches geschriebene Wort im Buch bzw. das zu Hause gehörte Wort oder eine Mimik oder ein Symptom schnell verständlich werden und einem homöopathischen Mittel zuzuordnen sind und das Simile deutlich wird.

Ein Manuskript wird erst zum Buch, wenn eine Lektorin es feinschleift, Passagen ordnet und Sätze lesbar macht! Danke, liebe Marina, dein Blick – auch als Leserin – ist unersetzlich! Wieder ein gelungenes Gemeinschaftswerk.

Ebenso Dank an Thomas, den Verlagsinhaber, der sich bereit erklärt hat, dieses Werk zu veröffentlichen – wir wünschen auch dir eine große Leserschaft.

Inga Revers-Schmitz, Ingeborg Stadelmann, Dr. med. Angelika Czimmek, Dr. med. Anne Krümpel
Frühsummer 2026