



Dr. med. Nika Fattahi

Fachärztin für Allgemeinmedizin/ Homöopathie/ Naturheilkunde  
Expertin in Biologische Medizin (Univ. Mailand/ WHO)  
Privatpraxis - Ambulantes Zentrum Hattingen, Bredenscheider Str. 54, 45 525 Hattingen  
Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Tel 02324/ 502- 6570 Fax -6571  
[www.dr-nika-fattahi.de](http://www.dr-nika-fattahi.de)

### Merkblatt / Einnahme von Homöopathica

- Lassen Sie bei **allen** homöopathischen Verordnungen (Globuli= Kügelchen, Tabletten, Tropfen oder Trinkampullen) die einzelne Gabe im Mund zergehen und behalten Sie Tropfen vor dem Schlucken einige Zeit im Mund. Die Wirkstoffe werden auch schon durch die Mundschleimhaut aufgenommen. Globuli werden unter die Zunge gelegt, Tabletten gelutscht, Tropfen in wenig Wasser verdünnt.
- Die Einnahme sollte etwa in einen zeitlichen Abstand von einer ½ Stunde **vor** den Mahlzeiten/ Getränken/ Zähneputzen/ Zigaretten erfolgen.

Zahncreme überzieht die Mundschleimhaut mit einer Schicht und blockiert sie für die Aufnahme der Wirkstoffe. Stark mentholhaltige Produkte wie Mundspülungen, Einreibungen, Bonbons, Kaugummis können die homöopathische Therapie ebenfalls stören.

- Die Einzelgabe besteht normalerweise entweder aus 1 Tablette, 3-5 Kügelchen, 5 Tropfen oder 1 Trinkampulle. Die Erhöhung der Dosierung verstärkt die Wirkung **nicht**, ist aber auch nicht schädlich. Erhalten Sie keine weiteren Hinweise, ist das Medikament **ohne** gleichzeitige Flüssigkeitszufuhr zu nehmen.
- Wichtig ist die genaue Einhaltung der angegebenen Einnahmehäufigkeit. Wenn Sie ein Medikament zum Beispiel nur 1x pro Tag einnehmen sollen, so halten sie sich bitte streng an diese Anweisung.
- Sollten Sie sich trotz vorschriftsmäßiger Einnahme das Gefühl haben. Ihr Befinden verschlimmere sich, so ist dies meist nicht bedenklich und nur von kurzer Dauer. Es ist als **Reaktion** des Körpers auf ein Naturheilmittel anzusehen und bedeutet für den Behandelnden sogar als ein Zeichen für die richtige Arzneiwahl.
- So lange die Therapie andauert, sollten Sie über den Tag verteilt viel trinken, um die Schadstoffe aus dem Körper auszuleiten.
- Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Bewegung, frische Luft und ein gesundes Verhältnis von An- und Entspannung.
- Meiden Sie alles „Störende“ wie Stress (seelisch und körperlich), starke Reize, ... Halten Sie Maß in allem was Sie tun! Vor allem bei der Ernährung und beim Konsum von Genussmitteln wie Alkohol, Café und Zigaretten.

Fast alle homöopathischen Arzneimittel können Sie bedenkenlos begleitend zu anderen Therapien (Schulmedizin, Akupunktur, ...) anwenden.