

Dr. Marc Fiddike – Allgemeinmedizin - Klassische Homöopathie

Grindelallee 91 - 20146 Hamburg - Tel 30 60 33 90 – www.homoeopathie-arzt.com

Allgemeine Einnahmehinweise:

- Eine Gabe (= Portion) sind bei Globuli (Kügelchen) grundsätzlich ca. **3-5 Stück**. Nicht die Anzahl ist entscheidend, sondern die Häufigkeit der Einnahme.
- Die Globuli nicht mit Händen berühren (Schweiß) sondern die benötigte Benötigte Anzahl Kügelchen aus dem Gefäß auf einen Löffel rollen, ggf. wieder zurück.
- Halten Sie mind. ½ Std. Abstand zum Essen und Zähneputzen u. lassen Sie die Globuli oder das Wasser mit den Tropfen im Munde zergehen.
- Verzichten Sie auf Minze, Menthol, Kamille, ätherische Öle (Duftlampen z.B.), Sauna (Aufguss, sehr heiß), **starke** Reizstoffe und setzen Sie diese 2 Tage vorher ab (Zahnpasta mentholfrei – bekommen Sie **bei Budni: Elmex mentholfrei für Homöopathie**). Aber machen Sie sich nicht zum Zwangspatienten! Im Zweifel fragen Sie bei uns nach.
- **Kaffee**: wenn Sie viel trinken, dann reduzieren Sie ca. auf max. 2 Tassen pro Tag. Wenn Sie wenig trinken, bleiben Sie dabei. Wenn Sie sehr unregelmäßig trinken, dann lassen Sie ihn bitte weg. Die beste Lösung wäre allerdings: Kaffee komplett lassen, ist aber keine zwingende Voraussetzung. Die Störfunktion liegt am Rösten insgesamt, nicht nur am Koffein.
- Es gibt keine Nebenwirkungen, nur Wirkungen. Diese sind erwünscht und bitte beobachten und merken Sie sich diese Reaktionen zum nächsten Termin. Falls Sie Fragen haben, kommen Sie oder rufen Sie bitte an. Reaktionen sind erwünscht und verschwinden fast immer automatisch.

Spezielle Einnahmehinweise (wie Ihnen mitgeteilt einnehmen bitte):

- A** **Einmalig** in zwei Portionen über 24 Std. verteilt (**KEINE** tägliche Wiederholung!!):
Tag 1: abends 3-4 Glob.
Tag 2: morgens je 3-4 Glob. Bitte vereinbaren Sie einen Folgetermin 30-Min. nach ca. 8 Wochen.
- L** Bei akuten Beschwerden: 1 x 4 Glob. pur einnehmen, *gleich im Anschluß danach*: Ca. 4 Glob. in vollem Glas Wasser auflösen. Zunächst alle 1/4 Std. davon 1 Schluck im Munde zergehen lassen. Vor jedem neuen Schluck mit einem nichtmetallinen Gegenstand kräftig rühren/ umschlagen („verkleppern“; wie Eischnee schlagen wollen). Wenn Beschwerden sich besser, die Abstände der Einnahme allmählich vergrößern und bei Beschwerdefreiheit aufhören. Wenn das Glas fast leer ist füllen Sie es ohne erneutes Auflösen wieder auf. Bis zu 3 Tagen weiterführen.
- Q** Sie erhalten ein Rezept über Tropfen als Q- bzw. LM-Potenz-Zubereitung. 1/3 des Inhalts **am Anfang** wegschütten. (Luft zum Schütteln ist nötig). Nehmen Sie dann je nach Angabe 1 oder 2 Mal tgl. (Nach Absprache) 1-2 Tropfen in wenig Wasser ein (Glas 1cm am Boden bedecken; diesen Schluck 1 Min im Mund behalten) Vor jeder weiteren Einnahme die Flasche 10x kräftig (in der Faust gehalten) schütteln/ gegen einen festen Gegenstand schlagen. Falls Beschwerden sich deutlich verschlechtern, die Tropfen seltener (oder evtl. gar nicht mehr) einnehmen. Sie können dann nach ein paar Tagen fortfahren. Im Zweifelsfalle immer stoppen und in der Praxis nachfragen. Spätestens nach 4 Wochen bitte wieder melden !!
- D** Sie erhalten ein Rezept über Glob./Trpf. Nehmen Sie davon über ___ Wochen ___ x tgl. je 3-5 Glob./Trpf. ein bis zur deutlichen Besserung.