

René Schwarz
Claudia Cairone
Andrea Zeugin

Natürliche Selbsthilfe

Heilmittel für Ihre
Hausapotheke



Geleitwort

Eine grosse Vielfalt an anthroposophischen und anderen komplementär-medizinischen Heilmitteln steht für die Gesundheitserhaltung und die Krankheitsbehandlung zur Verfügung. Doch vielen Menschen fehlt die notwendige Kenntnis zu diesem reichen, aufwendig menschen- und naturgemäß hergestellten Heilmittelschatz. So gilt den Autoren grosser Dank, dass sie ihre breite Erfahrung mit Heilmitteln in eine so praxisnahe Form verdichtet haben. Ich wünsche mir, dass die in diesem Ratgeber empfohlenen Arzneimittel, selbstverständlich unter Berücksichtigung der auch von den Autoren erwähnten Grenzen, vielen Menschen jeden Alters helfen können, heil zu bleiben und zu werden.

Dr. med. Kaspar H. Jaggi,
Arzt für Allgemeine und Anthroposophische Medizin

Wichtiger Hinweis

Die medizinischen Informationen, die in dieser Broschüre enthalten sind, basieren auf den Quellen im Anhang. Sie sind kein Ersatz für Diagnose und Behandlung durch eine Fachperson. Erkenntnisse in der Medizin unterliegen laufendem Wandel durch Forschung und klinische Erfahrung, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt.

Die Autoren haben grosse Sorgfalt darauf verwendet, dass die therapeutischen Angaben dem derzeitigen Wissenstand entsprechen. Die Anwendung der Empfehlungen liegt in der eigenen Verantwortung. Im Zweifelsfall muss immer eine medizinische Fachperson beigezogen werden. Heilmittel und Therapieempfehlungen sind eine subjektive Auswahl ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Die Patientinnen und Patienten mit schweren Krankheitssymptomen müssen sich an eine medizinische Fachperson wenden.

Irrtümer und Druckfehler können nicht ausgeschlossen werden.

Zum Gebrauch dieses Ratgebers siehe
Hinweise, Abkürzungen und Standard-
dosierungen auf der Rückseite dieser Klappe



Natürliche Selbsthilfe

René Schwarz, Claudia Cairone, Andrea Zeugin

Natürliche Selbsthilfe — Vorwort	2
Gesundheit — Krankheit — Heilung	3
Auge	4
Bewegungsapparat	5
Erkältungskrankheiten	8
Frauen- und Männerbeschwerden	14
Herz-Kreislauf	17
Heuschnupfen	20
Kinder	21
Nieren- und Blasensystem	23
Rekonvaleszenz, Erschöpfung	25
Schlaf, Unruhe	26
Schmerzen	28
Schwangerschaft, Geburt	29
Stoffwechselunterstützung	32
Verdauungssystem	35
Verletzungen und Haut	40
Äußerliche Anwendungen	45
Register	46
Quellen, weiterführende Literatur und Links	48

Natürliche Selbsthilfe – Vorwort

Praxistauglich Das Bedürfnis nach natürlicher Behandlung wächst stetig. Praxistaugliche und übersichtliche Informationen wie zum Beispiel Angaben zu Anwendung und Dosierung zu verschiedenen anthroposophischen und komplementärmedizinischen Arzneimitteln auf dem Schweizer Markt gibt es bisher kaum. Das vorliegende Heft dient als Einstiegshilfe in die Welt der anthroposophischen Heilmittel und als Nachschlagewerk.

Natürliche Selbsthilfe Dieses Nachschlagewerk richtet sich an Personen, die Selbstverantwortung bei der Erstversorgung von leichten Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen übernehmen wollen. Es dient der Hilfe zur Selbsthilfe. Die aufgeführten Arzneimittel eignen sich bestens für eine natürliche Behandlung. Die Empfehlungen können jedoch auf keinen Fall eine ärztliche Behandlung, den Besuch eines Therapeuten oder einer Therapeutin oder die Beratung in der Apotheke oder in der Drogerie ersetzen. Wenn immer möglich und für die Selbstmedikation sinnvoll, werden für alle Altersgruppen sowie für Schwangere Empfehlungen aufgezeigt.

Die empfohlenen Präparate werden von Herstellern mit einem hohen Qualitätsbewusstsein gefertigt. So werden zum Beispiel Heilpflanzen möglichst biologisch angebaut. Ökologische und soziale Aspekte sind diesen Herstellern wichtig.

Individuell Bei schwerwiegenden Erkrankungen kann mit diesen Empfehlungen eine umfassende, individuelle anthroposophische Therapie, die über eine Selbsthilfe hinausgeht, nicht gewährleistet werden. Rezeptbuchmässiges Auswählen eines Arzneimittels entspricht nicht dem individualtherapeutischen Ansatz der anthroposophischen Medizin. Eine Behandlung bedarf einer vertrauensvollen Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten mit einem ganzheitlichen Gesundheits-, Krankheits- und Therapieverständnis.

Mehr Der vorliegende Ratgeber kann nicht alles abbilden, was beim Einsatz eines Arzneimittels zu berücksichtigen ist. Vielmehr bietet er die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit natürlichen Heilmitteln zu sammeln und ein Interesse zu wecken, sich näher mit der eigenen Erkrankung und deren Heilung zu beschäftigen. Hinweise auf weiterführende Literatur sind im jeweiligen Kapitel aufgeführt.

Gesundheit – Krankheit – Heilung

Gesundheit Gesundheit zu definieren ist nicht einfach. Man wird sich ihrer meist erst bewusst, wenn sie abhanden gekommen ist. Ist also Gesundheit einfach die Abwesenheit von Krankheit? Wir kommen mit sehr individuellen Fähigkeiten und Unzulänglichkeiten zur Welt, doch haben wir nicht das Gefühl, krank zu sein. Gesundheit beruht auf einem individuellen, dynamischen Gleichgewicht zwischen dem vererbten Körper, unserem Geistimpuls (Lebenssinn) sowie der vermittelnden, erlebenden Seele. Dieses Gleichgewicht muss immer wieder neu errungen werden. Es befähigt den Menschen, sich an seine physische und soziale Umwelt anzupassen und aktiv auf sie einzuwirken. So betrachtet ist Gesundheit kein passiver, bequemer Vorgang, sondern erfordert auch Eigenleistung im Hinblick auf Selbstverwirklichung und Sinngebung des Lebens. Dabei geht es auch um das Akzeptieren und Verwandeln der eigenen Stärken und Schwächen.

Krankheit Die Definition, dass Krankheit dann vorhanden ist, wenn diagnostisch von der Norm abweichende objektive Befunde vorliegen, entspricht einem einseitigen, naturwissenschaftlichen Denken. Normbegriffe sind immer Durchschnittswerte und können nie für das Individuum entscheidend sein. Neben dem objektiven Befund gilt es auch, das jeweilige subjektive Befinden des Menschen zu akzeptieren. Jede Definition, die nur den Befund oder nur das fehlende Wohlbefinden allein berücksichtigt, reicht nicht aus, um den Begriff Krankheit zu erfassen.

Heilung Im Zentrum einer naturheilkundlichen Therapie steht das, was den Menschen gesund erhält (Salutogenese), nicht, was ihn krank macht (Pathogenese). Beim pathogenetischen Ansatz sind Viren Auslöser für einen Schnupfen, während der salutogenetische Ansatz nach den Bedingungen sucht, die eine Besiedlung mit Viren erst möglich macht. Mittels Selbstregulation versucht der Organismus, das Ungleichgewicht, das durch Krankheit entstanden ist, wieder ins Lot zu bringen. Diese Selbstregulation kann mit verschiedenen Faktoren wie ausgewogener Ernährung, sinnvoller Bewegung, künstlerischer Tätigkeit sowie Auseinandersetzung mit Idealen und Emotionen unterstützt werden. Im Erkennen der Zusammenhänge des eigenen Lebens sind Veränderungen oft notwendig, damit Gesundheit wieder erlangt werden kann. Sich trennen von dem, was belastet und ergänzen mit dem, was Kraft schenkt, ist hier angezeigt. Das Ziel der Therapie ist sicher die Befreiung von Krankheit. Das bedeutet aber nicht immer, dass diese vollständig beseitigt wird. Die Befreiung soll helfen, mit den Unzulänglichkeiten umzugehen und diese ins Leben zu integrieren. Der Glaube und die Überzeugung, dass das eigene Leben einen Sinn hat und dass es selbst gestaltet werden kann, sind wichtige Säulen zur Wiedererlangung von Gesundheit.

Die Anregung der Selbstregulation, auch durch die im Folgenden empfohlenen Heilmittel, steht im Zentrum einer Therapie. Ist der Mensch so von einer Krankheit befreit, entsteht ein neues, höheres Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist.

Auge

Augentrost (*Euphrasia officinalis*)

Magerwiesen sind der bevorzugte Standort dieser unscheinbaren Pflanze. Als Halbschmarotzer auf Gräsern bezieht sie Wasser und Mineralien über die Wurzeln ihrer Wirtspflanzen. Sie trägt ihren Namen zu Recht: Begegnet man ihr in der Natur, ist sie eine wahre Augenweide. Auszüge aus Augentrost sind in Form von Augentropfen wohltuend für gereizte Augen. Sie wirken entzündungshemmend.



Im Auge begegnen sich Aussen- und Innenwelt. Es soll uns die Welt möglichst unverfälscht abbilden. Entstehen Entzündungen im Auge, so ist diese vermittelnde Aufgabe durch übermässige Stoffwechselprozesse behindert, die es zurückzudrängen gilt. Eine Bindegautentzündung äussert sich durch brennende und gereizte Augen. Ursache können Überanstrengung des Auges, trockene Luft, Staub, hohe Ozonwerte, Pollen, Krankheitserreger, gretles Licht, Zugluft sowie Kontaktlinsen sein.

Basisbehandlung eines gereizten Auges (Bindegautentzündung)

Euphrasia Augentropfen (Wala oder Weleda)

☺ ♀ Dosierung ✓ /BPZ

Können bereits ab Geburt bei Säuglingen angewendet werden

Euphrasia Ø Tropfen (Ceres)

☺ ♀ Dosierung ✓

Ergänzend als innerliche Anwendung

Basisbehandlung des trockenen Auges, Anregung des Tränenflusses

Chelidonium Rh D4 Augentropfen (Weleda)

☺ ♀ Dosierung ✓

Anwendung über mehrere Monate

Bakterielle Bindegautentzündung (verklebtes Auge)

Calendula D4 Augentropfen (Weleda)

☺ ♀ Dosierung ✓

Entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilungsfördernd

Silicea comp. Globuli (Wala)

☺ ♀ Dosierung !

Basisentzündungsmittel im Bereich der Sinnesorgane, 1 mal täglich einnehmen

Lidrandentzündungen, Gerstenkorn

Euphrasia comp. Augensalbe (Weleda)

☺ ♀ Dosierung !

Abends auf die Lidränder auftragen

Staphisagria D6 Tropfen (Weleda)

☺ ♀ Dosierung ✓

Innerlich bei wiederkehrenden Beschwerden

Eine unterstützende Selbstbehandlung des **verletzten Auges** darf erst nach einer augenärztlichen Abklärung erfolgen. Eine innerliche Erstversorgung mit **Arnica D6 Globuli** kann aber sofort beginnen.

☞ «Verletzungen und Haut – Notfälle» Seite 40

Bewegungsapparat

Arnika (Arnica montana)

Diese wunderschöne Hochgebirgspflanze sucht sich sonnenexponierte, kieselhaltige Böden. Aus ihrem kräftigen Rhizom bringt sie Strukturkräfte aus dem Boden ohne grosse Blattentfaltung direkt in die Blüten. Im Menschen stellt sie die durch Traumen gestörte Harmonie wieder her, indem sie Struktur in den Bewegungsapparat zurückbringt. Sie wirkt unter anderem entzündungshemmend und schmerzlindernd.



Damit bei Erkrankungen des Bewegungsapparates die Beweglichkeit erhalten bleibt, zielen alle Massnahmen darauf ab, körperliche Aktivität weiterhin zu ermöglichen. Schmerzen führen zu Schonhaltung und Fehlbelastung – es entsteht ein Teufelskreis. Durch schonende Bewegung wird auch eine gute Durchblutung der Muskulatur und der Gelenkstrukturen sichergestellt. Hinterfragen Sie beim Vorliegen chronischer Zustände auch Ihre innere Beweglichkeit. Oft sind Entwicklungsschritte angezeigt, die nach einer Veränderung des Standpunktes verlangen. Einschränkungen der Beweglichkeit können durch Entzündungen verschiedenster Art, durch Abnutzung oder auch durch Überlastung entstehen.

Verspannungen, Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen

Eine ungenügend gestärkte oder bei grösseren Belastungen unzureichend erwärmte Muskulatur kann zu schmerhaften Zerrungen führen. Auch lokale Unterkühlung kommt als Ursache in Frage. Verspannungszustände entstehen zudem durch Stress und Fehlhaltung.

Die aufgeführten Massnahmen zielen auf Durchwärmung und Entspannung ab. Dadurch wird eine verbesserte Durchblutung der betroffenen Muskeln erreicht.

Innerliche Begleitbehandlung bei muskulären Verspannungen und Verhärtungen

Magnesium phosphoricum comp. Globuli (Wala) ☺ ab 2 J ♀ Dosierung ✓
oder **Cuprum aceticum D4 Tropfen (Weleda)** ☺ ♀ Dosierung ✓

Schmerzhafte Muskelverhärtungen, zum Beispiel Nacken und Rücken

♨ Warme Bäder oder Auflagen (Lavendel, Rosmarin, Arnica-Essenz)

Aconitum / Camphora comp. Öl (Wala) ☺ ab 6 J ♀ Dosierung ✓
oder **Rheumasalbe, Weleda** ☺ ab 7 J ♀ Dosierung BPZ
Durchwärmend und schmerzlindernd

Lavandula Oleum aethereum 10 % Öl (Wala)
oder **Oleum aethereum Lavandula 10 % Öl (Weleda)** ☺ ♀ Dosierung ✓
Entspannend

Tipp: Wohltuend ist oft bereits ein warmer Waschlappen oder eine warme Bettflasche.

Muskelkrämpfe, Wadenkrämpfe

Cuprum metallicum praeparatum 0,4 % Salbe (Weleda) ☺ ♀ Dosierung ✓
oder **Arnica comp./Cuprum Öl** (Weleda) ☺ ♀ Dosierung ✓

Muskelkater

Arnika Massageöl (Weleda)
oder **Arnica-Salbe**, Weleda
Arnika Massageöl auch prophylaktisch sinnvoll
Arnica Planta tota D6 Globuli (Weleda, Wala)
oder **Arnica D6 Tropfen** (Ceres) ☺ ♀ Dosierung ✓

Traumatisch bedingte Zustände

☞ «Verletzungen und Haut – Stumpfe Verletzungen» Seite 41

Rheumatischer Formenkreis

Das Wort Rheuma stammt aus dem Griechischen und bedeutet «fliessen», also «fliessender, ziehender Schmerz». Es handelt sich sowohl um entzündliche Zustände wie Arthritis als auch degenerative Erkrankungen wie Arthrose. Rheumatische Erkrankungen sind für den Laien schwer zu differenzieren. Eine ärztliche Abklärung ist erforderlich, um eine individuelle Therapie einzuleiten. Die folgenden Massnahmen können jedoch eine wertvolle Unterstützung sein. Bewahren Sie Geduld, die empfohlenen Massnahmen greifen nicht sofort.

Stoffwechselunterstützung ☞ «Stoffwechselentlastung» Seite 32

Basistherapie bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

✿ **Birkenblätter, Brennesselkraut, Weidenrinde**
❀ **Hagebuttenpräparate**
Knorpelschützend (Nahrungsergänzungsmittel)

✚ **Rheumadoron® Tropfen** (Weleda) ☺ ab 12 J ♀ Dosierung BPZ
Betula Folium Ø oder **Urtica dioica Ø**
oder **Fraxinus excelsior Ø Tropfen** (Ceres) ☺ ♀ Dosierung ✓
Wesensgemäss Auswahl (Beratung durch Fachperson oder Literatur Seite 48)

Tipp: Die Ernährung ist ein wichtiger Teil der Therapie. Basenreiche, weitgehend lactovegetabile, zuckerarme Ernährung kann die Erkrankung positiv beeinflussen. Bauen Sie Fisch, Leinsamen, Walnüsse und Weizenkeime in den Speiseplan ein. Fleisch, Eier, Alkohol, Kaffee und Schokolade sollten reduziert werden.

Register

Abszess	43	Erbrechen	29, 37
Abwehrschwäche	8	Erkältungskrankheiten	8
Allergien	20, 42	Erschöpfung	25
Allergische Hautreaktionen	42		
Altersherz	17	Fieber	9
Anämie	34	Fieberbläschen	44
Aphthen	44	Frauenbeschwerden	14 ff.
Appetitlosigkeit	35	Furunkel	43
Arthritis	7		
Arthrose	7	Gallefunktionsstörungen	39
Augenbeschwerden	4	Geburt	31
Ausfluss, vaginal	15	Gedächtnisstörungen	19
Äusserliche Anwendungen	45	Gelenkentzündungen	7
		Genesung, verzögerte	25
Bettnässen	22	Gerstenkorn	4
Bewegungsapparat	5	Gicht	33
Bindehautentzündung	4	Grippaler Infekt	9
Blähungen	35, 36 , 39	Grippe	9
Blasenbeschwerden	23 ff.	Halsschmerzen	11
Blutarmut	34	Hämorrhoiden	19
Blutdruck, hoher	17	Harnwegsinfekte	23
Blutdruck, niedriger	18	Haut	40 ff.
Blutergüsse	41	Heiserkeit	11
Bronchitis	12 ff.	Herzbeschwerden	17
Brustspannen	14	Heuschnupfen	20
Brustwarzen, wunde	31	Hitzewallungen	15
		Husten	12 ff.
Calciumstoffwechsel	33	Immunschwäche	8
		Insektenstiche	42
Dammverletzungen	31	Juckreiz	43
Darmbeschwerden	35 ff.	Kalkstoffwechsel	33
Durchblutung	19	Kelloid	42
Durchfall	37 ff.	Kieferhöhlenentzündung	10
		Kinder	21 ff.
Eisenstoffwechsel	34	Kinderkrankheiten	22
Ekzeme	42 ff.	Kompressen	45
Entgiften	32	Kopfschmerzen	28
Entschlacken	32	Krämpfader	18
Entzündungen, Auge	4	Krämpfe, Bauch-	36
Entzündungen, Gelenke	7	Krämpfe, Menstruations-	14
Entzündungen, Haut	43	Krämpfe, Muskel-	5 ff.
Entzündungen,		Krämpfhusten	13
Mundschleimhaut	44	Kreislaufbeschwerden	17

Leberfunktionsstörungen	39	Schmerzen, Muskel-	5 ff.
Lidrandentzündungen	4	Schmerzen, Nerven-	28
		Schmerzen, Ohren-	12
Magenbeschwerden	35 ff.	Schmerzen, Rücken-	5 ff., 30
Männerbeschwerden	16	Schnupfen	10
Menstruationsbeschwerden	14	Schwangerschaft	29 ff.
Migräne	28	Schwangerschaftsstreifen	30
Milchbildung	31	Schwere Beine	18
Milchstau	31	Schwitzen	15
Mittelohrentzündung	12	Sodbrennen	35, 37
Muskelbeschwerden	5 ff.	Sonnenbrand	41
		Stimmungsschwankungen	15, 27
Narben	42	Stirnhöhlenentzündung	10
Nasennebenhöhlenentzündung	10	Stoffwechsel	32 ff.
Nervenschmerzen	28		
Nervosität	26 ff.	Übelkeit	29, 37
Nieren- und Blasensystem	23 ff.	Umlauf	43
Notfälle	40	Unruhe	27
Ödeme	19	Vaginalschleimhaut, trockene	15
Ohrenschmerzen	12	Vaginalschleimhaut, entzündet	15
Osteoporose	34	Venenschwäche	18
		Verbrennungen	41
Periodenbeschwerden	14	Verdauung	35 ff.
Prellungen	41	Vergesslichkeit	19
Prostatabeschwerden	16	Verletzungen, offene	40
		Verletzungen, stumpfe	41
Quetschungen	41	Verspannungen	5 ff.
		Verstauchungen	41
Reisebeschwerden	37	Verstopfung	30, 38
Reizblase	24	Völlegefühl	35 ff
Reizhusten	13		
Rekonvaleszenz	25	Wadenkrämpfe	6
Rheuma	6 ff.	Wallungen	15
Rückbildung	31	Wassereinlagerungen	19
		Wechseljahrbeschwerden	15
Saures Aufstossen	35, 37	Wehen, vorzeitige	31
Scheidenentzündungen	15	Wickel	45
Schlafstörungen	26, 39	Wunden	40 ff.
Schmerzen, Bauch-	36		
Schmerzen, Gelenk-	6 ff.	Zahnfleischentzündungen	44
Schmerzen, Kopf-	28	Zahnungsbeschwerden	22
Schmerzen, Menstruations-	14		

Hinweise, Abkürzungen und Standarddosierungen

Wahl des Heilmittels

Sofern keine Differenzierung in der Anwendung der Heilmittel im Text erfolgt, können diese als gleichwertige Alternativen betrachtet werden. Eine Beratung durch eine naturheilkundlich kompetente Fachperson kann die Auswahl erleichtern. Nehmen Sie diesen Ratgeber mit in Ihr Fachgeschäft. Oft bedarf es anderer Auswahlkriterien als lediglich Angaben zu Anwendungsgebieten. Die Quellen im Anhang können zusätzliche Gesichtspunkte aufzeigen (Seite 48).

Symbole / Abkürzungen

TL	= Teelöffel
EL	= Esslöffel
Msp	= Messerspitze
E	= Erwachsene (ab 16 Jahren)
K	= Kinder 6–16 Jahre
KK	= Kleinkinder 1–5 Jahre
S	= Säuglinge unter 1 Jahr

⌘ Tee

Bei den aufgeführten Empfehlungen handelt es sich um eine mögliche Auswahl. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke/Drogerie bezüglich einer Mischung beraten. Wir empfehlen eine gute, wenn möglich biologische Qualität.

🔥 Hausmittel

⌚ Für Kinder geeignet

Bei Säuglingen unter 1 Jahr ist es ratsam, eine Fachperson beizuziehen.

♀ In der Schwangerschaft geeignet

✗ In der Schwangerschaft nicht geeignet

+ je nach Kanton nur in Apotheken erhältlich

☞ «Verweis» Seite ...

Erhältlichkeit

Bei den erwähnten Arzneimitteln handelt es sich um Präparate des Schweizer Markts. Diese sind in Drogerien und Apotheken frei erhältlich. Bitte beachten Sie, dass viele der erwähnten Arzneimittel keinen Beipackzettel enthalten, da diese den Zulassungsstatus ohne Angabe des Anwendungsgebiets bei der Swissmedic haben.

Dosierungsangaben

Dosierung ✓ = gemäss Klappentext

Dosierung ! = abweichend, im Text erwähnt

Dosierung BPZ = anhand Beipackzettel

Standarddosierungen

gemäss Fachinformationen der Hersteller

Augentropfen

E/K/KK/S: 2–3 mal täglich 1 Tropfen

Flüssigkeit, äusserlich

1–2 TL auf 1 Glas abgekochtes Wasser für Waschungen oder Umschläge

Globuli (Weleda)

E: 3 mal täglich 3–5 Globuli

K/KK/S: 3 mal täglich 1–3 Globuli

Globuli (Wala)

E/K: 3 mal täglich 5–10 Globuli

KK/S: 3 mal täglich 3–5 Globuli

Öle

E/K: 1–2 mal täglich einreiben

Pulver

E: 3 mal täglich 1 Msp

S/KK/K: 3 mal täglich ½ Msp

Salbe, Gel

E/K/KK/S: 1–2 mal täglich auf die entsprechende Stelle auftragen

Tabletten (Weleda)

E: 3 mal täglich 1–2 Tabletten

S/KK/K: 3 mal täglich ½ – 1 Tablette

Tee: Kräuter, Blüten, Blätter

1 TL mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen. 10 Minuten ziehen lassen.

Tropfen (Weleda)

E: 3 mal täglich 10–15 Tropfen

K: 3 mal täglich 5–10 Tropfen

KK/S: 3 mal täglich 3–5 Tropfen

Tropfen ohne Alkohol (Weleda)

E/K/KK: 3–4 mal täglich 5–10 Tropfen

Tropfen (Ceres)

E: 3 mal täglich 3–5 Tropfen

KK/K: 3 mal täglich 1–2 Tropfen

S: 1–2 Tropfen in ½ Glas Wasser, davon 3 mal täglich 1 TL

Zäpfchen, Vaginalglobuli

E/K/KK/S: abends 1 Zäpfchen einführen