

## Der Umgang mit homöopathischen Q-Potenzen "Die sanften Potenzen"

### Einnahme

- ⇒ Ein 100 ml Fläschchen aus der Apotheke bis zum Strich mit stillem Mineralwasser anfüllen (z.B. Volvic).
- ⇒ Einen Q<sub>1</sub>- Globulus in die Flasche geben; nach einigen Stunden hat er sich in dem Wasser aufgelöst.
- ⇒ Nun das Fläschchen konzentriert 10 Mal gegen den Handballen schlagen ("potenzieren").
- ⇒ Auf nüchternen Magen morgens vor dem Zähneputzen die Kappe bis zu dem unteren Strich füllen (10 ml) auf einen Plastik- oder Porzellanlöffel (kein Metall!) geben und einnehmen. Dabei sollten Sie die Lösung möglichst lange im Mund behalten. Wenn Sie direkt aus der Kappe trinken, besteht die Gefahr, dass die Lösung nach einigen Tagen kippt und damit unwirksam wird.
- ⇒ Von nun an jeden Morgen das Fläschchen mit 10 Schlägen potenzieren und anschließend eine Kappe voll einnehmen, bis die Lösung aufgebraucht ist.
- ⇒ Das Fläschchen, ohne es auszuwaschen, erneut mit 100 ml Wasser anfüllen, und den nächsten Potenzierungsschritt, d.h. den Q<sub>2</sub>-Globulus darin auflösen.
- ⇒ Über die Dauer der homöopathischen Anwendung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrer Homöopathin.

### Arzneimittelreaktion

Wenn eine zu heftige Reaktion auf die Mittelnahme eintritt können Sie die 10 ml der Lösung in ein volles Wasserglas geben und davon einen Schluck nehmen.

Falls die Reaktion weiterhin zu heftig ist kippen Sie dieses Wasser weg, füllen das Glas erneut mit Wasser und nehmen einen Schluck davon.

So können Sie bis zum 5. Wasserglas fortfahren, bis die Reaktion auf das Mittel erträglich ist. Bitte wenden Sie sich in jedem Falle umgehend an Ihre Homöopathin.

### Antidote

Antidote sind Stoffe, welche die Wirkung des Mittels abschwächen oder sie aufheben. Durch unmittelbare Antidotierung kann u.U. das Mittel gar nicht erst seine Wirkung entfalten. Bei späterem Kontakt mit dem Antidot können die schon behobenen Symptome erneut auftreten.

Folgende Stoffe sind zu vermeiden:

- Kaffee, ev. schwarzer Tee.
- Pfefferminz, Menthol, z.B. in Lutschbonbons und Zahnpasta.  
In den Apotheken gibt es mentholfreie Zahnpastas z.B. von Weleda und von Elmex, in jedem Fall muß auf der Verpackung das Produkt ausgezeichnet sein als „mentholfrei“ oder „homöopathiegeeignet“.
- starke ätherische Düfte, z.B. in Duftlämpchen, starke Parfüme.
- Kampfer, z.B. in Salben und Umschlägen bei Sportverletzungen, in Massageölen.
- Es gibt auch mittelspezifische Antidote.

**Bitte versuchen Sie in jedem Falle eine Antidotierung innerhalb der ersten 14 Tagen nach Mitteleinnahme zu vermeiden.**

Halten Sie umgehend Rücksprache, wenn nach anfänglicher Besserung sich ihre Symptome wieder verschlechtern oder wenn sich durch Antidotierung der Heilprozess ins Stocken kommt.