



Die Wahl der Homöopathischen Potenz bei akuten Beschwerden

### Das Angebot

Um zu einer Wahlentscheidung zu kommen, ist es zunächst notwendig Klarheit über die zur Auswahl stehenden Optionen zu gewinnen. Es stehen viele unterschiedliche Potenzierungsarten zur Auswahl, die wiederum jeweils unterschiedliche Potenzhöhen zur weiteren Wahlmöglichkeit haben. Zunächst müssen grundsätzlich Potenzierungsart und Potenzhöhe unterschieden werden.

### Die Potenzierungsart

Die Potenzierungsarten werden durch Versalien<sup>1</sup> gekennzeichnet. Unterschieden wird in:

- C – Potenzen
- LM – Potenzen
- D – Potenzen

Bei den C – Potenzen gibt es eine, vor allen in den Beneluxländern und Frankreich verbreitete Zusatzkennung mit einen kleinen ‚h‘ oder ‚k‘. Dieser Zusatz bezieht sich auf die Herstellungsvorschrift.

- Ch = C-Potenz nach Hahnenmann
- Ck = C- Potenz nach Korsakov  
(Wirkung ist weicher und kürzer als bei ‚h‘)

---

1 Versalien: Die Großbuchstaben des Alphabets



## Die Potenzhöhe

Unabhängig von der Potenzierungsart gibt es dann noch, die meist numerisch bezeichnete, Potenzhöhe. Die Potenzhöhe ist gleichbedeutend mit der Anzahl der Potenzierungen nach der jeweiligen Arbeitsvorschrift. Sie sollte nicht als „mathematische Angabe des Verdünnungsverhältnisses“, sondern vielmehr als Indikator für die dem Mittel inne wohnende Energie oder Kraft verstanden werden.

Obwohl theoretisch hier alle Zahlen denkbar wären, haben sich in den letzten 200 Jahren Homöopathiegeschichte eine gewisse Anzahl von Potenzen als „üblich“ herausgestellt.

### **Übliche C-Potenzen:**

C 1 bis C 6, C 12, C 30, C 200, C 1.000, C 10.000, C 50.000, C 100.000, C 1.000.000

### **Übliche LM-Potenzen:**

LM 1- 6, LM 12, LM 18, LM 30, LM 60, LM 120, LM 180

### **Übliche D-Potenzen:**

D 1 – 6, D 12, D 20, D30, D 200, D 1000



## Abweichende Bezeichnungen

Bei den C – Potenzen gibt es noch eine Besonderheit in der Benennung die manchmal zur Verwirrung beiträgt. Diese stammt aus der Zeit als nur C – Potenzen bekannt waren. Die heute manchmal verwirrende Wirkung konnte zum Zeitpunkt Ihrer Einführung wohl nicht vorher gesehen werden. Damals benannte man nur die unteren C-Potenzen mit der numerischen Bezeichnung (z. B. ‚die 30.‘ für C 30). Bei den höheren C- Potenzen haben sich, wohl aus Gründen der Vereinfachung, die lateinischen bzw. Römischen Zahlen als Bezeichnungen durchgesetzt. So benutzte man:

- ‚M‘ für C 1.000,  
manchmal auch als 1M bezeichnet
- ‚XM‘ für C 10.000,  
manchmal auch als 10M bezeichnet
- ‚LM‘ für C 50.000,  
manchmal auch als 50M bezeichnet
- ‚CM‘ für C 100.000
- ‚MM‘ für C 1.000.000

Die Bezeichnung M, XM, LM, CM oder MM (bzw. 1M, 10M, oder 50M) stehen hier immer für die Potenzhöhe und werden ausschließlich für C – Potenzen verwendet. Speziell die Bezeichnung ‚LM‘,

die bei den C – Potenzen für die C 50.000 (oder 50M) verwendet wird, und die Potenzart ,LM‘ werden gelegentlich verwechselt. Erkennungszeichen für die C – Potenz ist, dass die Bezeichnung ,LM‘ auf den Mittelnamen folgt (z.B. ,Belladonna LM‘ für Belladonna C 50.000‘) und ohne weitere numerische Zusätze steht.

Im Unterschied dazu steht bei einer LM – Potenz die Bezeichnung ,LM‘ immer zusammen mit einer numerischen Bezeichnung (z.B. ,Belladonna LM 60‘). Je nach Gepflogenheiten des Herstellers kann die Zahl auch vor der Bezeichnung ,LM‘ stehen (z.B. Belladonna 60 LM). In jedem Fall ist bei LM – Potenzen jedoch eine Zahl vor oder hinter der Bezeichnung ,LM‘ notwendig. Ohne diese Zahl handelt es sich nicht um eine LM – sondern vielmehr um eine C – Potenz.

## **Die Verfügbarkeit der Potenzen**

Sicherlich sind wir bei der Wahl der Potenz auch ein Stück weit von der Verfügbarkeit einer bestimmten Potenz abhängig. Denn was nützt die optimale Potenz, wenn sie nicht verfügbar ist? Andererseits ist eine Hausapotheke etwas, das man für den möglichen Akutfall bevorraten sollte. Da die Notwendigkeit einer Anwendung sich nicht an die Öffnungszeiten oder die Fahrstrecke zu einer Apotheke orientiert, ist die Bevorratung einer Auswahl von Mitteln in möglichst optimaler Potenz nicht notwendigerweise von der sofortigen

Verfügbarkeit abhängig. Es geht als nicht darum „was kann ich sofort haben?“, sondern vielmehr um die Frage der möglichst optimalen Auswahl.

### **Die gewünschte Wirkung**

Um bei der Vielfalt der Potenzarten und Potenzhöhen die, für die Anwendung bei akuten Erkrankungen richtige herauszusuchen zu können, ist es sinnvoll fest zu legen welche Wirkungsweise für diesen Verwendungszweck optimal ist.

Ein Homöopathisches Mittel sollte bei akuten Erkrankungen

- 1. einen raschen Wirkungseintritt haben**
- 2. von ausreichender Wirkungstiefe sein und**
- 3. sanft und ohne Risiko wirken**



## Zum Wirkungseintritt

Der Wirkungseintritt ist sicherlich nahezu schon selbstverständlich. In der heutigen Zeit greifen viele Menschen schon allein deswegen zur „chemischen Keule“, weil sie glauben, dass Homöopathie eher langsam wirkt. Diesen Ruf hat die Homöopathie hierzulande vor allem durch die D – Potenzen erhalten. Sie wirken eher langsam und sind daher für die akute Anwendung wenig sinnvoll. Bei optimaler Mittelwahl sollte die Potenzierungsart und Potenzhöhe so gewählt sein, dass ein nachvollziehbarer Wirkungseintritt beobachtet werden kann. Nimmt man zum Beispiel Fieber als Symptom einer akuten Erkrankung, so sollte der Wirkungseintritt in einem nachvollziehbaren Beobachtungszeitraum liegen. Beim Beispiel Fieber sollten in 30 bis 60 Minuten mindestens 0,5 Grad Fiebersenkung möglich sein und auch erwartet werden. Von den Potenzarten ist die D-Potenz hier tendenziell überfordert. Eine Potenzhöhen unterhalb der 30 bringt diese Vermögen sicherlich kaum.

Natürlich kann auch argumentiert werden, dass es bei einfachen fiebrigen Erkrankungen in aller Regel gar keinen Zeitdruck gibt und somit der Wirkungseintritt durchaus auch verzögert sein darf. Obwohl diese Aussage im Prinzip richtig ist, gibt es ein Problem, dass in diesem Zusammenhang mit berücksichtigt werden muss. Das Problem jeder Hausapothekeanwendung ist, dass sie in aller Regel von Laien erfolgt. Hier ist die Verordnungssicherheit,

die Sicherheit der Mittelwahl, noch nicht so hoch. Ob ein Mittel wirklich richtig war und somit weiter gegeben werden kann muss von dem beobachtetem Erfolg, also von der Mittelwirkung abhängig gemacht werden. Wenn der Wirkungseintritt aber verzögert ist, dann ist auch diese Beobachtung erschwert und dadurch erst verzögert möglich. Bei einer falschen Mittelwahl, und die ist immer im Bereich des Möglichen, werden mit Potenzen die einen langsamen Wirkungseintritt haben unnötig Zeit verschenkt. In dieser Zeit können sich eher harmlose Krankheitsprozesse, wie zum Beispiel eine beginnende Angina, weiter ausbreiten und hierdurch unnötige Komplikationen heraufbeschwören. Es gibt also mehr als einen Grund auf einen raschen Wirkungseintritt Wert zu legen.

## **Zur Wirkungstiefe**

Bei der Wirkungstiefe fehlt es ohne ein Beispiel bei den meisten an der Nachvollziehbarkeit dieser homöopathietypischen Bezeichnung. Am gewählten Beispiel Fieber ist rasch erklärt was mit Wirkungstiefe gemeint ist. In der homöopathischen Therapie geht es nie um ein einzelnes Symptom (hier Fieber) sondern immer auch um den Menschen und sein Gesamtbefinden. Begleitumstände des Fiebers wie „apathisch, will nicht essen oder trinken“, erklären sich nicht ausschließlich über das Symptom Fieber oder über dessen absolute Werte, denn solche Zustände sind häufig nicht von der absoluten Fieberhöhe abhängig. Bei optimaler

Wirkung einer homöopathischen Verordnung sollte nicht nur das Fieber sinken, sondern der Gesamtzustand des Erkrankten gebessert werden. Bei dem obigen Beispiel würde die Apathie weichen und der Erkrankte würde nach Trinken und Essen verlangen. Ein Mittel das derartiges nicht vermag, sondern nur die Körpertemperatur herabsenkt, wäre von unzureichender Wirkungstiefe. Es geht bei der Wirkungstiefe also um die umfassende Heilung einer Erkrankung und nicht um die Symptombekämpfung.

## **Zu sanft und ohne Risiko**

Das sanft und ohne Risiko geheilt werden sollte erscheint für viele so selbstverständlich, dass Sie bei homöopathischen Heilmitteln dies zunächst für selbstverständlich halten. Berücksichtigt man jedoch nur Wirkungseintritt und Wirkungstiefe, so könnte man in die Versuchung kommen C-Potenzen mit hoher bis maximaler Potenzhöhe zu wählen. Sicherlich würde es dann an einem nachvollziehbarem Wirkungseintritt oder einer ausreichenden Wirkungstiefe kaum mangeln. C-Potenzen, vor allem die höheren ( $> C 1.000$ ), sind schnell und gehen sehr tief in ihrem Wirken. Jedoch gibt es hier die Möglichkeit der überschießenden Reaktion. Das heißt die Mittelwirkung hält lange über den notwendigen Zeitraum an und stört das innere Gleichgewicht des Erkrankten. Im Extremfall könnten auch Prüfsymptome auftreten. Das würde bedeuten, Symptome oder Veränderungen im Befinden, würden durch die Einnahme verursacht.



Die Divise „ . . . viel, hilft viel . . .“ ist also kein guter Rat für die Auswahl der Potenz.

Ziel der optimalen Potenzwahl ist also einen schnellen Wirkungseintritt, eine gute Wirkungstiefe und eine sanfte Wirkungsweise ohne Risiko der Überreaktion gleichermaßen zu berücksichtigen.

### **Die Auswahl nach diesen Kriterien**

Wenn wir nun das zur Verfügung stehenden Angebot Homöopathischer Potenzierungen nach diesem Gesichtspunkt betrachten, reduziert sich die Fülle der möglichen Mittel recht schnell.

Die D-Potenzen fallen aus der näheren Betrachtung heraus, weil sie weder einen schnellen Wirkungseintritt, noch eine ausreichende Wirkungstiefe besitzen. Da sie leicht zu beschaffen sind, könnten sie allenfalls als ‚Notnagel‘ bei unzureichender Ausstattung der Hausapotheke nach dem Motto: „ . . . besser als nichts . . .“ verwendet werden.

Die hohen C-Potenzen (>XM) kommen als Akutmittel für die Hausapotheke ebenfalls nicht in die Auswahl. Obwohl ein schneller Wirkungseintritt und eine gut Wirkungstiefe bei diesen Potenzen vorhanden ist, ist das Risiko einer Überreaktion oder einer zu langen Wirkung viel zu hoch.

In der Auswahl verbleiben die unteren und Mittleren C- und LM-Potenzen (C 1-12 bzw. LM 1-18).

Bei den unteren C- oder LM-Potenzen ist durchaus eine akzeptable Wirkungstiefe zu beobachten, aber der Wirkungseintritt ist für die akute Probleme im Bereich Hausapotheke zu langsam. Bei hoher Verordnungssicherheit sind diese Potenzen in der Therapie chronischer Erkrankungen jedoch ein hervorragendes Instrument in der Hand des erfahrenen Homöopathen.

**Es verbleiben die mittleren C-Potenzen (C-30, C-200, C-1.000) und ihre Entsprechungen im Bereich der LM-Potenzen (LM 30, LM 60, LM 120).**

Bei den drei aufgeführten C-Potenzen ist das Verhältnis zwischen Wirkungseintritt, Wirkungstiefe und relativem Risiko besonders deutlich. So hat die C-30 in der Therapie akuter Erkrankungen einerseits relativ wenig Kraft für eine raschen Wirkungseintritt, kann aber bei häufigen Wiederholungen durchaus Überreaktionen von bis zu einer Woche verursachen. Erhöhen wir auf die C-200, so verstärken wir zwar die Kraft für einen raschen Wirkungseintritt und ebenfalls die Wirkungstiefe, aber leider wird auch das Potential einer überschießenden Reaktion erhöht. Bei Verordnungen, die mit einer hohen Verordnungssicherheit erfolgen können (z. B. Arnica bei Weichteilverletzungen) kann eine C-200 durchaus hilfreich sein, wenn aber (zum Beispiel bei fiebrigem Infekt) die Differenzierung zwischen den zur Auswahl stehenden Mitteln (hier z.B. Belladonna,

Phosphorus, Mercurius) nicht sicher ist, kann die lange Wirkungsdauer dieser Potenz durchaus zum Problem der Überreaktion führen. Diese Problematik ist bei der Wahl einer C-1.000 dann noch einmal etwas deutlicher. Sehr schneller Wirkungseintritt wird „bezahlt“ durch relative hohes Risiko überschießender Reaktionen. Schlecht ausgebildete Mediziner warnen daher manchmal auch vor der „Gefahr durch Hochpotenzen“<sup>2</sup>. Wohl bemerkt, bei hoher Verordnungssicherheit, die ein erfahrener Homöopath mit bringt ist eine C 1.000 durchaus eine sicheres und schnell wirkendes Heilmittel. In der Hand des noch weniger Erfahrenen bringt diese Potenz völlig unnötige Risiken mit sich.

Bei den drei aufgeführten LM-Potenzen ist , wie oben bereits angedeutet, der Wirkungseintritt und die Wirkungstiefe durchaus mit den besprochenen C-Potenzen vergleichbar. Allerdings ändert sich die Vergleichbarkeit sehr schnell wenn es zum Risiko der Anwendung kommt. Samuel Hahnemann hat diese Potenzart in den letzten Jahren seines Wirkens selber kreiert um das Problem der Überreaktionen zu beherrschen. LM-Potenzen wirken viel sanfter und vor allem kürzer als vergleichbare C-Potenzen. Sie können daher völlig problemlos häufiger wiederholt werden und ohne nachteilige Wirkung kann ein neues Mittel auf ein nicht erfolgreiches gegeben werden. Diese Potenzen bringen die Vorteile in punkto Wirkungseintritt und Wirkungstiefe der mittleren C-Potenzen (C-30, C-200, C-1.000) und

---

2 Lesen Sie hierzu: „Gefahr durch Hochpotenzen“



bergen dennoch nicht mehr Risiko für Überreaktionen, als wir es von D-Potenzen kennen.

Es verbleiben also im Prinzip nur 2 Potenzen, wenn die Faktoren Wirkungseintritt, Wirkungstiefe und relativem Risiko gleichermaßen berücksichtigt werden:

**Für die Homöopathische Hausapotheke sollte in der Regel LM 60 oder bei den etwas erfahrenen Anwendern auch LM 120 verwendet werden!**