

## Verhalten während einer homöopathischen Behandlung

Homöopathika werden am besten über die Mundschleimhaut resorbiert. Sie sollten deshalb mit einem Abstand von mindestens 30 Minuten vor oder nach dem Essen eingenommen werden. Globuli und Tabletten lässt man unter der Zunge zergehen.

**Während der homöopathischen Behandlung sollte auf jeden Fall Pfefferminze, Menthol, Kampher und kampherhaltige Präparate, Eukalyptus und ähnliche scharfe ätherische Öle, sowie Wein, hochprozentiger Alkohol und Essig vermieden werden. Diese Produkte verändern die Mundschleimhaut.**

**Bitte achten Sie auch auf die Inhaltsstoffe von:**

- Kaugummi/Halstabletten
- Einreibemitteln gegen Erkältungen
- Erkältungsbädern/Inhalationsbädern
- Erkältungstee

Kampher und Menthol heben die Wirkung fast aller homöopathischen Mittel auf.

Bei einer Behandlung mit Nux vomica, Coffea und Ignatia sollten Sie möglichst auch Kaffee meiden. In 35% der Fälle neutralisiert hier der starke Reiz des Kaffees die Wirkung der Mittel.

**Als Alternative zu einer "normalen" Zahnpasta können Sie folgende Produkte verwenden:**

- Elmex mentholfrei von Gaba
- Biorepair mild von Dr.Wolff
- Calendula Zahncreme von Weleda
- Sensitive Zahncreme Sole von Dr.Hauschka
- Kinder sensitive Zahncreme orange von Dr.Hauschka
- Silicea Zahnpasta von Hübner
- Kräuterzahngel von Logodent
- sowie einige ayurvedische Zahncremes aus dem Bioladen