FRIENDS
FOR A BETTER WORLD

KOSTENLOSER GUIDE · HERBST 2026

Dein Erkältungstypen-Guide

Klassische Homöopathie. Nicht jede Erkältung ist gleich. Finde heraus, wie dein Körper reagiert, und welche Mittel die klassische Homöopathie diesem Bild traditionell zuordnet.

6	12	Selbstcheck Beobachtungsnotiz
Erkältungstypen	Mittel	

INHALT

Das erwartet dich

02	So nutzt du den Guide	Seite 2
03	Die sechs Typen, Teil 1	Seite 3
04	Die sechs Typen, Teil 2	Seite 4
05	Dein Selbstcheck	Seite 5
06	Notizen und wichtige Hinweise	Seite 6

von **Friends for a Better World**

WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist.

Die klassische Homöopathie fragt nicht nur, ob du erkältet bist, sondern **wie**: Wie hat es begonnen, was fällt besonders auf, was tut dir gut und was nicht? Aus diesen Beobachtungen entstehen typische Bilder. Jedem Bild wird traditionell ein Hauptmittel und ein Ergänzungsmittel zugeordnet.

So nutzt du den Guide

1. **Beobachte dich.** Wie hat es angefangen, plötzlich oder schleichend? Was bessert, was verschlechtert?

2. **Vergleiche.** Lies die sechs Typen auf Seite 3 und 4 und mach den Selbstcheck auf Seite 5.

3. **Notiere und sprich darüber.** Halte deine Beobachtungen auf Seite 6 fest. Die Auswahl eines Mittels gehört in die Hände einer homöopathisch arbeitenden Ärztin, eines Arztes oder Heilpraktiker*in.

Auf einen Blick

TYP	HAUPTMITTEL	ERGÄNZEND
01 Der Plötzliche	**Aconitum**	Belladonna
02 Der Hitzige	**Belladonna**	Ferrum phosphoricum
03 Der Ruhebedürftige	**Bryonia**	Phosphorus
04 Der Rastlose	**Rhus toxicodendron**	Dulcamara
05 Der Erschöpfte	**Gelsemium**	China
06 Der Anhängliche	**Pulsatilla**	Kalium sulfuricum

DIE TYPEN

Die sechs Typen · Teil 1

01 Der Plötzliche

HAUPTMITTEL: **ACONITUM**

Die Erkältung kommt wie aus dem Nichts, oft nach kaltem, trockenem Wind oder einem Kälteschock. Typisch sind innere Unruhe und manchmal Angst. Traditionell wird auch starker Durst beschrieben.

ERGÄNZEND **Belladonna** – wenn danach hohes Fieber folgt

02 Der Hitzige

HAUPTMITTEL: **BELLADONNA**

Plötzliches hohes Fieber mit viel Hitze, rotem Gesicht und pochendem Kopf. Traditionell beschrieben wird außerdem eine Empfindlichkeit gegen Licht, Lärm und Erschütterung.

ERGÄNZEND **Ferrum phosphoricum** – bei eher mildem, schleichendem Fieberbeginn

03 Der Ruhebedürftige

HAUPTMITTEL: **BRYONIA**

Trockener Husten, der bei jeder Bewegung schlimmer wird. Großes Bedürfnis nach Ruhe und Stille. Traditionell werden auch trockene Schleimhäute und Durst auf größere Mengen beschrieben.

ERGÄNZEND **Phosphorus** – bei zusätzlicher Reizbarkeit der Atemwege

DIE TYPEN

Die sechs Typen · Teil 2

04 Der Rastlose

HAUPTMITTEL: **RHUS TOXICODENDRON**

Gliederschmerzen und Steifheit nach Nässe oder Kälte. Die ersten Bewegungen fallen schwer, fortgesetzte Bewegung bessert. In Ruhe wird es unruhig, man findet kaum eine bequeme Position.

ERGÄNZEND **Dulcamara** – speziell nach nasskaltem Wetter

05 Der Erschöpfte

HAUPTMITTEL: **GELSEMIUM**

Die Erkältung beginnt eher langsam. Schwere Glieder, schwere Augenlider, Zittrigkeit, ein Gefühl wie erschlagen. Typisch ist, dass kaum Durst besteht.

ERGÄNZEND **China** – bei Erschöpfung nach Kräfteverlust

06 Der Anhängliche

HAUPTMITTEL: **PULSATILLA**

Wechselhafte Beschwerden, milder gelblicher Schnupfen. Frische Luft tut gut, warme stickige Räume weniger. Bedürfnis nach Nähe und Zuwendung, traditionell kaum Durst.

ERGÄNZEND **Kalium sulfuricum (Schüssler-Salz Nr. 6)** – bei zähem, gelblichem Schleim in der Spätphase

ORIENTIERUNG

Dein Selbstcheck

Kreuze an, was auf dich zutrifft. Mehrere Kreuze pro Frage sind erlaubt. Die Zahlen rechts verweisen auf die Typen.

1 · Wie hat es angefangen?

- ☐ Plötzlich, wie aus dem Nichts — 1 · 2
- ☐ Langsam, über Tage — 5
- ☐ Nach Nässe, nasskaltem Wetter — 4
- ☐ Nach kaltem Wind — 1

2 · Was fällt dir am meisten auf?

- ☐ Unruhe, Angst — 1
- ☐ Hitze, Fieber, rotes Gesicht — 2
- ☐ Trockener Husten — 3
- ☐ Gliederschmerzen, Steifheit — 4
- ☐ Schwere, Zittrigkeit — 5
- ☐ Schnupfen, wechselnde Beschwerden — 6

3 · Was tut dir gut?

- ☐ Absolute Ruhe, nicht bewegen — 3
- ☐ In Bewegung bleiben — 4
- ☐ Liegen, in Ruhe gelassen werden — 5
- ☐ Frische Luft, Zuwendung — 6

4 · Wie ist dein Durst?

- ☐ Großer Durst — 1 · 3
- ☐ Kaum Durst — 5 · 6

Deine Auswertung

Die Zahl, die bei dir am häufigsten vorkommt, zeigt den Typ, der deinem Bild am nächsten ist. Das ist eine Orientierung, keine Diagnose. Mischbilder sind ganz normal.

Mein Typ gerade: _____

ZUM MITSCHREIBEN

Deine Beobachtungsnotiz

Notiere ein paar Tage lang, wie es dir geht. Diese Notizen helfen dir und deiner Fachperson im Gespräch.

TAG	SO FÜHLE ICH MICH	DAS BESSERT	DAS VERSCHLECHTERT
1			
2			
3			
4			
5			

Bitte ärztlich abklären lassen

- Fieber über 39 °C oder Fieber länger als drei Tage
- Atemnot, Schmerzen in der Brust oder starker, anhaltender Husten
- Starke Kopfschmerzen mit steifem Nacken, starke Ohrenschmerzen
- Beschwerden, die länger als eine Woche dauern oder schlimmer werden
- Bei Babys, Kleinkindern, in der Schwangerschaft, im höheren Alter oder mit Vorerkrankungen: lieber früher

Dieser Guide beschreibt traditionelle Zuordnungen der klassischen Homöopathie. Er dient der Information und Selbstbeobachtung, ersetzt keine ärztliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung und ist kein Heilversprechen. Die Wirksamkeit homöopathischer Mittel ist wissenschaftlich umstritten. Sprich vor der Anwendung mit einer Fachperson.

Mehr Herbstwissen auf Instagram: Friends for a Better World