

## Anleitung zur Milchzuckerhandverreibung und zur Dynamisierung (Hochschütteln)

Materialien: Du benötigst

- a) Mörser und Pistill (Verreibeschale und Stößel) im Verreibebereich aufgerauht, beides sollte gut gereinigt sein, die Schale sollte 15 bis 30 Minuten ausgekocht sein. Vorsicht beim Erwärmen, da die Schale bei starken Temperaturunterschieden bricht. Andere Verreiber spülen die Schale nur gut aus.
- b) Schaber aus Plastik oder Porzellan (für letzteres findet ihr einen link auf meiner Homepage). Der Kunststoffschaber solltest du bei einem neuen Mittel wechseln.
- c) 12ml Kruke aus der Apotheke (Größe 10) entspricht genau 10 Gramm Milchzucker
- d) Milchzucker z.B. Doc Morris von Rewe. Biomilchzucker ist meist gelblich und nicht so rein.
- e) vom zu verreibenden Stoff (Ursubstanz oder schon eine Potenzstufe) 1% der Milchzuckermenge, also 0,1 Gramm, bei frischen Substanzen etwas mehr.  
Hahnemann: 1 Gran = 0,06 Gramm und 6 Gramm Milchzucker
- f) Uhr
- g) Stift und Papier

Allgemeines zur homöopathische Verreibung:

Die Milchzucker-Handverreibung stellt den ersten Teil der Herstellung homöopathischer Mittel dar und wurde von Samuel Hahnemann, dem Begründer der Homöopathie, im Organon beschrieben. Hahnemann hat 3 Stunden verrieben (§270). Heute werden Mittel meist bis zur C4, also 4 Stunden verrieben. Ich verreihe bis zur C5.

Verreibevorgang

Eine Verreibungsstufe besteht aus 6 Zeitabschnitten und dauert 60 Minuten. Jeder Abschnitt besteht nun aus 6-7 Minuten Verreibung und 3-4 Minuten Verschaben. Bei der Verreibung mit Mörser und Pistill (horizontale Kreisbewegung) und beim Verschaben (vertikale zentrierende Bewegung) setzt man die Arzneikraft des Stoffes frei. So dauert jeder Teil 10 Minuten, mal 6 macht 60 Minuten. Der Milchzucker wird in Dritteln dazu gegeben (Hahnemann: 3 Grade der trockenen Pulververreibung), also anfangs 1/3, vor dem 3. Zeitabschnitt (nach 20 Minuten) 1/3 und vor dem 5. Zeitabschnitt (nach 40 Minuten) 1/3.

1. Grad:
  - Zeitabschnitt 1: Erstes Drittel des Milchzuckers in die Schale geben und kurz hineinreiben. Dazu dann den zu verreibenden Stoff in die Schale geben. Das Hineinreiben zu Beginn machst du nur in der ersten Verreibestufe.  
Verreibe- und Schabzeit: 6-7 Minuten verreiben,  
3-4 Minuten schaben
  - Zeitabschnitt 2: Verreibe- und Schabzeit: 6-7 Minuten verreiben,  
3-4 Minuten schaben
2. Grad:
  - Zeitabschnitt 3: Zweites Drittel des Milchzuckers in die Schale geben.  
Verreibe- und Schabzeit: 6-7 Minuten verreiben,  
3-4 Minuten schaben
  - Zeitabschnitt 4: Verreibe- und Schabzeit: 6-7 Minuten verreiben,  
3-4 Minuten schaben
3. Grad:
  - Zeitabschnitt 5: Drittes Drittel des Milchzuckers in die Schale geben.  
Verreibe- und Schabzeit: 6-7 Minuten verreiben,  
3-4 Minuten schaben
  - Zeitabschnitt 6: Verreibe- und Schabzeit: 6-7 Minuten verreiben,  
3-4 Minuten schaben

Nach nun 60 Minuten bist du mit der ersten Stufe fertig. Nun geh davon aus, dass wenn du den Milchzucker der ersten Stufe wegschüttest, dann noch 0,1 Gramm dieser Stufe an der angerauhten Wand der Schale kleben. Das ist dein Ausgangsstoff für die 2. Verreibestufe.

Du kannst nun für die zweite Verreibestufe die Kruke wieder mit Milchzucker füllen, ein Drittel des Milchzuckers in die Verreibeschale geben und mit dem ersten Grad wieder beginnen. Nach einer weiteren Stufe Verreibung hast du dann die C2.

Mir ist noch wichtig, das du die Potenzen nicht durcheinander würfelst:

Zur Erklärung: DHU-Mittel und Mittel anderer Hersteller, die du in der Apotheke kaufst, wurden in der Regel nicht verrieben. Die Firmen nehmen die Ursubstanz (z.B. als alkoholischen Pflanzenauszug) und schütteln diese hoch (siehe nächste Seite). Dann hat eine C6 die Verdünnung 1:1.000.000.000.000 (12 Nullen).

Wenn du nun aber vorher bis zur C3 verrieben hast, und dann zur C6 hochschüttelst, dann hast du eine Verdünnung von 1:1.000.000.000.000.000.000 (18 Nullen).

Handverriebene Mittel sind also etwas besonderes und sind meiner Meinung nach deutlich wirksamer als preisgünstige unverriebene Mittel.

Ein Beispiel hierzu:

a) Ich verreise das Mittel *Bellis perennis* zur C3 und verschüttel es dann zur C2. Dann habe ich eine Verdünnung von 1/10.000.000.000. Das Mittel heißt laut Etikett *Bellis perennis C2*.

b) Ich verschüttel das Mittel *Bellis perennis* aus einem alkoholischen Pflanzenauszug ohne Verreibung zur C5. Das Mittel heißt dann z.B. *Bellis perennis C5*. Es hat auch eine Verdünnung von 1/10.000.000.000.

Das Mittel a) hat meiner Meinung nach eine deutlich tiefere Wirkung als b). Den Verreibevorgang kann man nicht wirklich durch eine höhere Verschüttelung ersetzen.

Und ja genau, es gibt C1 und C1. C1 bei der Verreibung und C1 bei der Verschüttelung.

## Die Dynamisierung (Hochschütteln) bei C-Potenzen

Die wohl einfachste Methode zur Herstellung von homöopathischen Mitteln für uns Laien ist die Korsakoff-Methode. (Diese Methode ist laut Deutschen Homöopathischen Arzneibuch wegen der Glasgröße und der Mehrfachverwendung des Glases nicht zugelassen.)

Du benötigst

1. ein zylindrische Glasgefäß mit Deckel und ca. 15ml Fassungsvermögen.
2. Alkohollösung für die C30
3. Wasser

Ein Beispiel hierfür:

Du nimmst Milchzucker deiner fünften Verreibestufe in ein sauberes Glasgefäß/Becher und tust wenig Wasser hinzu. (Z.B. ein Plastikteeelöffel mit C5-Milchzucker, und 6 Löffel Wasser. Ein Teil des Zuckers löst sich auf und du hast eine gesättigte Zuckerlösung. Hiervon nimmst du **einen** oberflächlichen Tropfen mit einem unbenutzten Plastiklöffel und gibst es in ein zylindrisches 15ml großes Gefäß mit **100** Tropfen Wasser darin. Merke dir, bis wohin die Flasche durch die 100 Tropfen gefüllt ist und mache dir eine Markierung an der Flasche. Du verschließt das Fläschchen mit dem Deckel, legst die Hand um das Fläschchen und schlägst den Boden der Flasche 10 mal gegen ein Buch (z.B. das Organon), welches du in der anderen Hand hältst. Du schlägst nicht zu schnell hintereinander, sondern machst kurz Pause (1 Sekunde) zwischen den einzelnen Schlägen, so dass sich die Flüssigkeit beruhigen kann. (Nun hast du deine C1.

Nun leerst du das Fläschchen aus: Normal auskippen und dann nochmal mittels einer schnellen Abwärtsbewegung deines Armes. Korsakoff sagt, dass dann noch ein Tropfen der C1 innen in der Flasche verbleibt. Du gibst 100 Tropfen Wasser in die Flasche (bis zur Markierung), schlägst die Flasche wieder 10 mal und schon hast du die C2.

Das machst du z.B. bis zur C29. Nun füllst du das Fläschchen bis zur Markierung mit einer 90%igen Alkohollösung (zur Not geht auch eine Flüssigkeit mit weniger Alkohol. Wieder 10 mal schlagen und die C30 ist fertig. Die Lösung kannst du nun auf unarzneiliche Globuli tropfen. Warte einige Zeit und die Globuli sind fertig. Eine Alkohollösung ist quasi unbegrenzt haltbar.

Nutzt du eine Alkohollösung mit weniger Prozenten, dann verkleben eventuell die Globuli und das Trocknen dauert länger.

Die C4 wird bis zur C40 verschüttelt.

Die C5 verschüttelt ich zur C80.

Willst du bis zur C200 verschütteln, so nimmst du ein neues Fläschchen. Die C30 Alkohollösung behältst du!

Arzneimittel dürfen laut deutschem Gesetz nur von Apothekern hergestellt werden. Du darfst das von dir hergestellte Mittel also nur bei dir benutzen, nicht einmal bei deinem Dackel.

Die Herstellung von LM-Potenzen per Hand ist deutlich komplexer und dauert deutlich länger. Die LM Potenzen sind gut in dem Buch *My Experiments With 50 Millesimal Scale Potencies* von R.P. Patel erklärt. In Indien werden LM Potenzen anders geschrieben als hier. Eine LM 6 ist eine 0/6.