

# Erste Hilfe aus der Natur

**Arnica 1+1 DHU** – das homöopathische  
Multitalent für das ganze Jahr



Homöopathie.  
Aus Liebe zum Leben.

Deutsche Homöopathie-Union

[www.dhu-globuli.de](http://www.dhu-globuli.de)

# Arnica 1+1 DHU

## Das starke Duo: Salbe + Globuli

**Arnica 1+1 DHU** ist die schnelle erste Hilfe aus der Natur – ob beim Spielen, im Sport oder in zahllosen Situationen, die uns im Alltag überraschen können.

Das starke Duo: Salbe + Globuli

- wirken beide abschwellend
- sind ideal von innen und außen
- eignen sich für Groß und Klein gleichermaßen



### Zum Einnehmen und Auftragen

Wenn es um die Einnahme und Anwendung eines Medikamentes geht, hat jeder Patient seine eigenen Bedürfnisse. Mit **Arnica 1+1 DHU** gehen wir auf die Vielzahl dieser Bedürfnisse ein und bieten erstmals zwei Optionen in einem Kombipack: die bewährten Globuli – bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen beliebt – und eine Salbe für gezieltes Auftragen auf die Haut. So ist passend zum jeweiligen Anlass eine innere Anwendung ebenso wie eine äußere möglich.

## Das Multitalent der Homöopathie



Arnica ist eines der vielfältigsten und meistgenutzten Heilkräuter überhaupt. Die rare Pflanze mit der leuchtend gelben Blüte wächst vor allem im Gebirge.

In der Naturheilkunde wird Arnica von vielen Anwendern hoch geschätzt und in den unterschiedlichsten Situationen eingesetzt. Als wahres Multitalent bildet sie einen der zentralen Bestandteile der homöopathischen Hausapotheke.

### Natürliche Heilkraft das ganze Jahr

Um aktiv zu sein, bietet uns das Jahr zahlreiche Möglichkeiten. Egal ob Fahrradfahren im Frühling, Wandern im Herbst, sommerliche Ausflüge in die Natur oder Wintersport – ausreichend Bewegung bekommt man jederzeit. Und wann immer uns dabei ein Missgeschick passieren sollte, ist Arnica 1+1 DHU mit seiner natürlichen Heilkraft sofort zur Stelle – das ganze Jahr.



### Wie wird Arnica angewendet?

Arnica-Präparate von der DHU können in Form von Globuli von innen angewendet werden oder als Salbe zum Auftragen von außen.

### Wie soll Arnica dosiert werden?

#### Globuli:

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: 1–3 x tägl. je 5 Globuli

Kinder zw. 6 und 12 Jahren: 2/3 der Erwachsenenendosis

Kleinkinder bis 6 Jahre: 1/2 der Erwachsenenendosis

Säuglinge im 1. Jahr: 1/3 der Erwachsenenendosis

#### Salbe:

1–2 x tägl. auf betroffene Stelle auftragen

### Wann wird Arnica angewendet?

Direkt nach dem erstmaligen Auftreten von Beschwerden. Je schneller reagiert wird, desto besser kann ein Heilungsverlauf beeinflusst werden.



## Erste Hilfe:

# PECH hilft gegen Pech

Die richtigen Sofortmaßnahmen können insbesondere bei Sportverletzungen den Heilungsverlauf entscheidend beeinflussen und – noch wichtiger – weitere Schäden verhindern. Beim schnellen Handeln geht man am besten nach der Faustregel **PECH** vor.



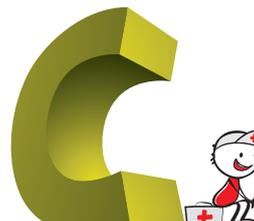
### Pause

Tritt eine Verletzung auf, sollte man sofort mit dem Sport und gesteigerten Aktivitäten aufhören und den betroffenen Körperteil ruhigstellen.



### Eis

Kälte bewirkt die Verminderung von Blutungen und Schwellungen sowie eine Schmerzlinderung. Zusätzlich wird der Stoffwechsel so verlangsamt, dass Gewebeschäden sich nicht ausdehnen können. 30–45 Minuten Kühlung empfehlen sich mindestens (bei tiefliegenden Verletzungen auch länger). Achtung: Mit Eis nicht länger als 15 Minuten kühlen und direkten Hautkontakt vermeiden!



### Compression

Druck- bzw. Kompressionsverbände wirken Schwellungen entgegen und empfehlen sich u. a. bei Blutergüssen, Gelenkzerrungen und Prellungen. Achtung: Auf mäßige Spannung achten, um Durchblutung aufrecht zu erhalten!



### Hochlagerung

Werden betroffene Körperpartien hochgelagert, verringert das die Blutzufuhr. So kann Flüssigkeit, die aus Blutgefäßen in umliegendes Gewebe fließt, leichter abtransportiert werden. Schmerzen und Schwellungen lassen sich so spürbar lindern.

# Wenn es zählt:

## Arnica 1+1 DHU

Erstens kommt es anders, und zweitens als man denkt. Wer gut vorbereitet ist, braucht sich dennoch nicht zu sorgen. In diesem Sinne gibt Ihnen **Arnica 1+1 DHU** die Sicherheit, mit natürlicher Wirkkraft schnell etwas tun zu können, wenn es zählt. Für rasche Linderung, wann immer es im Alltag, bei Sport, Spiel und in vielen anderen Bereichen des Familienlebens wirklich mal sprichwörtlich anders kommt.

**Anwendungsgebiet:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Streukügelchen enthalten Sucrose (Saccharose / Zucker), Salbe enthält Cetylstearylalkohol. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



Homöopathie.  
Aus Liebe zum Leben.

Deutsche Homöopathie-Union

Deutsche Homöopathie-Union  
Postfach 41 02 40  
76202 Karlsruhe  
[www.dhu-globuli.de](http://www.dhu-globuli.de)