

## Verreibung bis C1 Stufe

### Benötigtes Material

- **Mörser** aus Keramik **haben wir dir zugesendet**
- **Pistill** aus Keramik **haben wir dir zugesendet**
- Mörser wie auch Pistill müssen beide an ihrer Kontaktfläche *rau* sein.
- **6 g Milchzucker schon gemischt mit Ausgangsstoff**
  - **Zur Info:**
    - Eine Messerspitze voll (0,06 g) **Ausgangsstoff** in eindeutiger definierter Qualität und Zusammensetzung.  
Oft ist vor der Beschaffung ein Blick in das Homöopathische Arzneimittelbuch (HAB) angeraten, denn manche Stoffe werden nur aus einem bestimmten Teil der Pflanze oder des Tieres hergestellt.
    - Apothekenreiner **Milchzucker** (den gibt es in jedem Supermarkt.)
    - Ein kleines **Gefäß** zum Abfüllen des Milchzuckers. Praktisch sind kleine Plastikbecher (6g-Kruken) aus der Apotheke. (6g ist das 100-fache von einem Gran = 0,06g, der Menge des Stoffes, die auf eine Messerspitze passen.)
- Für die C2-C3 Verreibungen, die du selber durchführen kannst

### Das musst du dir besorgen:

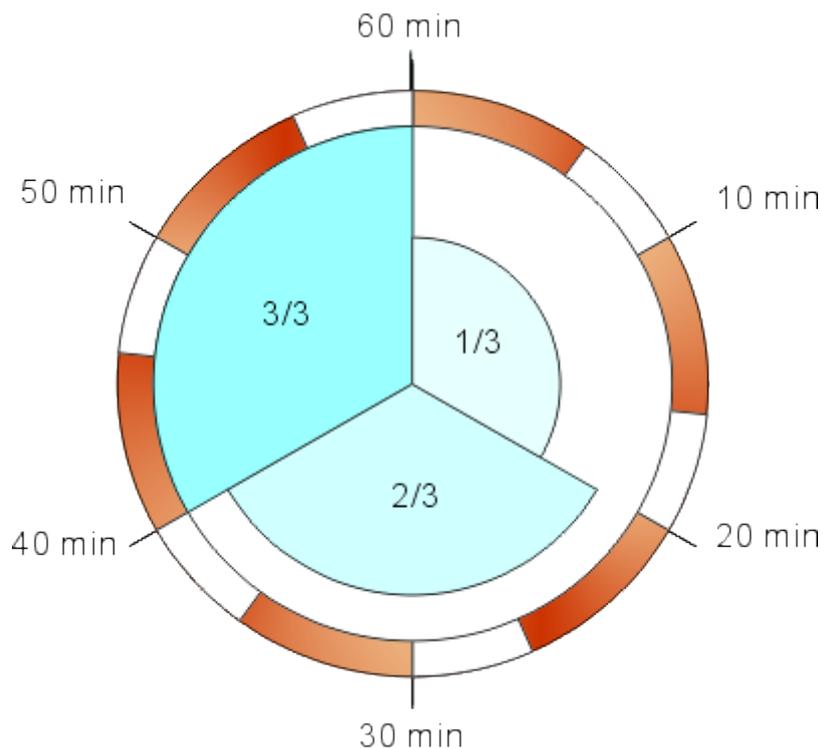
- Ein sogenanntes **Kartenblatt** aus Plastik. Damit kannst du den festgepressten Milchzucker vom Mörser abkratzen. **Geeignet ist ein festes Plastikblatt wie etwa von einem Plastikhefter**
  - Noch sauberer ist es, einen **Keramik-Spatel** zu verwenden, denn dieser reibt sich nicht ab. Er ist aber nicht ganz billig und schwer zu bekommen.
- Eine **Uhr**, am besten mit Sekundenzeiger oder einer Digitalanzeige.
- **Schreibmaterial**, um die eigenen Empfindungen zu notieren.

### Das bieten wir dir auch:

- **Andere Prüfer**, die mit dir gemeinsam verreiben. So kannst du deine Ergebnisse mit ihnen vergleichen.  
Man kann auch gemeinsam mit einem Partner abwechselnd im selben Mörser verreiben. Dadurch kannst du jeweils 10 Minuten lang konzentriert in dich hineinspüren, während dein Partner gerade verreibt. Anschließend wechselt man.

**Wir beginnen mit der Verreibung der C1 zusammen am 22. Juni 2023 um 21 Uhr in der Gratis Homöopathie Lerngruppe. Da bei der C1 Verreibung sich vor allem körperliche Symptome zeigen werden stört die Online Situation nicht wesentlich das Ergebnis.**

## Wie verreibt man?



(c) Olaf Posdzech, 2007

Im Folgenden beschreibe ich die Herstellung *einer* C-Stufe. Dieser Ablauf wiederholt sich also für die Herstellung einer C4 aus der Ursubstanz insgesamt *vier* Mal. Da die Herstellung jeder Stufe nach dieser Vorschrift genau eine Stunde lang ist, benötigst du folglich für eine C4 insgesamt *4 Stunden* Arbeitszeit.

Die nebenstehende Grafik symbolisiert sowohl die Zeit (eine Stunde) als auch die Menge des Milchzuckers im Mörser.

Der Menge des Milchzuckers wird stufenweise erhöht. Man beginnt also mit **einem Drittel** der Milchzucker-Menge (etwa 2 g). Dieses wird zwei Zyklen lang verrieben. Dann wird das nächste Drittel hinzu gegeben und wieder werden zwei Zyklen verrieben. Schließlich erfolgt die Zugabe des letzten Drittels, so dass sich nun die Gesamtmenge des Milchzuckers im Mörser befindet. Auch diese Gesamtmenge wird nochmals zwei Zyklen lang verrieben. Eine C-Stufe besteht also aus insgesamt 6 Verreibezyklen a 10 Minuten. Damit dauert die Herstellung einer C-Potenz genau eine Stunde.

**Ein Zyklus (10 Minuten)** selbst besteht immer aus 6 Minuten Verreiben und 4 Minuten Erholungszeit. In dieser Zeit kratzt man mit dem Spatel oder dem Kartenblatt den festen Milchzucker vom Rand des Mörsers, wo er sich abgesetzt hat. Man hat hier auch Gelegenheit, die eigenen Gedanken und Erlebnisse aufzuschreiben, die man während der Verreibung hatte.

Der Ablauf einer C-Stufe in Stichworten zusammengefasst:

- **Erstes Drittel** Milchzucker einfügen
- 6 Minuten Reiben, 4 Minuten abkratzen

- 6 Minuten Reiben, 4 Minuten abkratzen, danach das **zweite Drittel** Milchzucker hinzugeben.
- 6 Minuten Reiben, 4 Minuten abkratzen
- 6 Minuten Reiben, 4 Minuten abkratzen, danach das **dritte Drittel** Milchzucker hinzugeben.
- 6 Minuten Reiben, 4 Minuten abkratzen
- 6 Minuten Reiben, 4 Minuten abkratzen

### **Bis zu welcher Potenz verreiben?**

Wenn du einen Stoff zum Zweck der Selbsterfahrung verreibst, empfehlen wir dringend eine Verreibung bis zur **C4**. Bestimmte Stoffe können sogar die Verreibung bis zur C5 oder höher erfordern.

**Wir empfehlen dir also nach der Lerngruppe weiter zu machen – das geht auch am nächsten Tag – spätestens bis 4 Tage danach, wenn du den Mörser fest verpackt in Plastikfolie bis zur nächsten Stufe aufbewahrst.**

Der Grund ist folgender: Wer selbst eine homöopathische Potenz durch Verreibung aus der Ursubstanz herstellt, durchlebt im kleinen eine *Arzneimittelprüfung*. Dabei stellen sich während des Herstellens der C1 meist körperliche Empfindungen ein und in der C2 taucht emotionales Material auf. Die C3 ist oftmals geprägt von mentalen Reflektionen. Erst während des Verreibens zur C4 erlebt man eine *Klärung* des Arznei-Themas, die meist deutlich wahrnehmbar ist.

Wenn sich dieser Umschlag oder die spürbare Erleichterung während der C4 nicht zeigt, muss wahrscheinlich noch höher verrieben werden.

*Samuel Hahnemann* selbst hat die meisten Stoffe bis zur C3 verrieben.

Heute schreibt das *Homöopathische Arzneimittelbuch* (HAB) für Deutschland gesetzlich für jeden Ausgangsstoff vor, *ob* er verrieben werden muss, und *bis zu welcher Potenz* das zu geschehen hat. Diese Angaben sind unter dem Aspekt der Wirtschaftlichkeit entstanden. Für viele wasserlösliche Stoffe ist im HAB gar keine Verreibung vorgesehen, sondern sie werden schlicht in Wasser aufgelöst und dann flüssig weiter durch Verschüttelung in Wasser potenziert. Als höchste Potenz durch Verreibung wurde von Hahnemann die C3 übernommen.

Es können übrigens auch nach jeder Verreibung noch weitere Symptome am nächsten Tag oder auch an weiteren Tagen auftauchen, es wäre schön, wenn du mir diese mitteilen würdest.

HP Annette Di Fausto

e-Vidia Liveonlineschule

[www.e-vidia.de](http://www.e-vidia.de)

Tel: 04102-604883

info@liveonlineschule.de