

Wenn die Seele streikt

Leichtes Tief oder richtig krank?	12
Wieengeschenk Konstitution	18
Wann macht Stress krank?	22
Möglichkeiten zum Auftanken	28







Leichtes Tief oder richtig krank?

Von Plakatwänden und Titelbildern, im Fernsehen und in Werbeschriften lachen sie uns entgegen: strahlend schöne, junge oder erstaunlich jung gebliebene Menschen, die – am besten gleichzeitig – arbeiten, shoppen, sporteln, feiern. Stets unternehmungslustig, fit und leistungsfähig bewältigen sie problemlos jede Herausforderung, jede Stresssituation und sind dabei immer gut drauf. Abgeschlafft? Erledigt? Gibt's nicht! Niedergeschlagen, verzagt und mutlos?

Kommt nicht infrage! Keine Lust auf gar nichts? Keine Chance!

Obwohl wir im Wohlstand leben, es den meisten von uns an nichts mangelt und wir es uns „so richtig gut gehen lassen“ könnten, sieht die Realität anders aus. Trübsal blasen viele – ganz im Gegensatz zu dem Bild, das uns die Werbung vorgaukelt. Fast jeder Fünfte klagt in der ärztlichen Sprechstunde über Niedergeschlagenheit, Mutlosigkeit und Antriebsschwäche. Dabei sind Frauen dreimal häufiger von diesen Symptomen betroffen als Männer. Und 10 bis 18 Prozent der Deutschen leiden an Angstzuständen. Dass diese Gefühle in der Medizin als „Depression“ bezeichnet und vielleicht sogar medikamentös behandelt werden, macht nachdenklich. Offenbar passen Traurigkeit, Angst, Verzweiflung, aber auch Melancholie, Sorge und Sehnsucht nicht in unser modernes Bild von uns selbst.

Kein Platz für Gefühle

Sind wir also tatsächlich krank, wenn uns der Weltschmerz oder die Hoffnungslosigkeit überkommt? Sind wir dann nicht mehr „normal“? – Keinesfalls! Vielmehr leben wir in einer Zeit, in der Gefühle wie Trauer oder Angst allzu oft verbannt werden. Hinzu kommt, dass Stress und Hektik unseren Alltag bestimmen. Da bleibt wenig Zeit für Muße und „Leerlauf“, den die Seele so dringend zum Entspannen und zur Erholung braucht.

Andere Sichtweise in der Medizin

Unser Verständnis von „psychischen Störungen“, von Gesundheit und Krankheit, ist relativ jung. Bis vor drei, vier Jahrhunderten, als unter dem Einfluss der Aufklärung wissenschaftliche Medizin und empirische Forschung an Boden gewannen, herrschte in der Heilkunde ein ganz anderes Bild vom Menschen. Auch psychische Verstimmungen wurden damals anders erklärt und bewertet. Bevor wir jedoch historisch zurückblicken, ist es wichtig zu klären, worum es in diesem Ratgeber geht – damit erst gar keine Missverständnisse aufkommen. Denn es ist nicht ganz einfach, zu erfassen, wie schwer eine seelische Verstimmung ist und wann die Grenzen der Selbsthilfe erreicht sind.

Auf das Ausmaß kommt es an!

Zwischen einer **leichten seelischen Verstimmung**, die durchaus zum Leben dazugehört, und einer tatsächlichen seelischen Erkrankung liegen viele graduelle Abstufungen.

Nicht jeder, der eine Zeit lang unter Niedergeschlagenheit leidet, ist deshalb gleich depressiv. Wer zum Beispiel einen schweren Verlust oder eine massive Veränderung erlebt hat, dessen Psyche benötigt Zeit für die Verarbeitung des Geschehenen beziehungsweise für die Umstellung. Auch hormonelle Veränderungen – etwa während der Schwangerschaft oder in den Wechseljahren – gehen häufig mit Stimmungsschwankungen einher. Doch deshalb ist man nicht gleich psychisch krank. Auch Angst kann berechtigt sein, denn dieses Gefühl ist ein Schutzmechanismus des Organismus, und in gewissen Maßen kann es als Alarmzeichen durchaus gesund sein. Trotzdem ist die Phase des „Blues“, die Zeit der Traurigkeit und des „Durchhängens“, für die Betroffenen oftmals belastend. Hier kann die Homöopathie sinnvolle Unterstützung leisten; denn mit ihrer Hilfe lässt sich das innere Gleichgewicht auf sanfte Weise wieder ins Lot bringen.

Bei **schweren seelischen Erkrankungen** hingegen ist unbedingt professionelle Beratung, medikamentöse und bisweilen stationäre Behandlung erforderlich. Hier sind die Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung erreicht. In solchen Situationen ist die Homöopathie als unterstützende Behandlung eine wichtige Methode, doch gehört sie dann in die Hände eines erfahrenen Therapeuten!

Wann selbst behandeln?

Was aber sind leichte seelische Verstimmungen, die man mit Homöopathie gut selbst behandeln kann? Zu ihnen zählen:

- Leichte Formen von Nervosität und Unruhe. Dagegen gehören schwere Angstzustände oder Panikattacken in die fachkundige Therapie eines erfahrenen Arztes!
- Leichte depressive Störungen. Wer aber unter anhaltenden, schweren Depressionen leidet und gar Selbstmordgedanken hat, benötigt ärztliche Hilfe. Auch manisch-depressive Zustände dürfen nicht selbst behandelt werden!

Wichtig

Keinesfalls zur homöopathischen Selbstbehandlung eignen sich

- *Akute Krisen sowie chronische Zustände,*
- *Schwere psychische Erkrankungen wie etwa Neurosen, Psychosen oder schizophrene Störungen!*

Hier ist unbedingt die Einschätzung und Behandlung durch Profis erforderlich, nicht zuletzt, um eine Gefährdung des Betroffenen oder von anderen Personen zu vermeiden!

- Körperliche Beschwerden, die durch seelische Ursachen mit bedingt oder verstärkt werden, wie etwa Schwindelattacken oder Magenschmerzen. Hier muss jedoch stets zuvor geklärt sein, ob nicht eine organische Ursache der Beschwerden vorliegt oder ob die Beschwerden – auch wenn sie psychosomatisch mit verursacht wurden – ein Ausmaß und eine Schwere erreicht haben, die ebenfalls die Behandlung durch den Arzt erforderlich macht.

Was ist eine Depression?

Wie aber kann man nun erkennen, ob ein normales Stimmungstief oder aber eine echte Depression vorliegt? Medizinisch wird Depression als das Gefühl einer „traurigen Verstimmtheit“ definiert. Man unterscheidet **Formen**, bei denen die Depression in so genannten „Episoden“ auftreten kann, alternativ abwechselnd mit manischen Episoden, die unter anderem durch gehobene Stimmung und mangelndes Schlafbedürfnis gekennzeichnet ist. Von einer „Dysthymie“ spricht man, wenn die Depression nur leicht ausgeprägt ist, aber chronisch verläuft.

Wer unter Depressionen leidet, ist wie gelähmt. Traurigkeit, Freud- und Hoffnungslosigkeit sind nur einige der typischen

Kennzeichen. Der Antrieb ebenso wie der Wille, auch nur den kleinsten Verrichtungen des Alltags nachzugehen, kommt völlig abhanden. Gedächtnis und Kon-

Wichtig

Die Einschätzung und Behandlung einer Depression darf nur durch erfahrene Ärzte bzw. Therapeuten erfolgen!

Konstitutionsmittel im Überblick

Besonders wichtige Homöopathika

52







Besonders wichtige Homöopathika

Von den vielen homöopathischen Arzneimitteln, die es gibt, wirken einige besonders gut bei bestimmten menschlichen Konstitutionen – sie werden deshalb auch als **Konstitutionsmittel** bezeichnet. Diese Homöopathika sprechen den Menschen in seiner Gesamtheit an. Bei der Wahl des Konstitutionsmittels werden körperliche, geistige und seelische Eigenschaften ebenso berücksichtigt wie Charaktermerkmale, Neigungen, Körperbau, äußeres Erscheinungsbild und typische Beschwerden.

Damit Sie das richtige Mittel für sich finden, sind umfassende Informationen zu den einzelnen homöopathischen Substanzen unerlässlich. Um Ihnen den Überblick und die Wahl zu vereinfachen, sind die Beschreibungen der Mittel deshalb immer gleich aufgebaut: Zunächst erfahren Sie etwas über die Ausgangssubstanz. So gewinnen Sie einen Eindruck, was sich ursprünglich hinter den Kügelchen, Tropfen oder Tabletten verbirgt – etwa der leicht entflammbare Phosphor, das gefährliche Arsen, das betäubende Opium. Weiter sehen Sie, auf welches Körpersystem das homöopathische Arzneimittel besonders wirkt, zu welchen Organen es also einen engen Bezug hat. Sie lernen die Leitsymptome kennen und erfahren, wodurch die Beschwerden ausgelöst, verschlimmert und verbessert werden; denn auch dieses Wissen ist wichtig für die Wahl des Mittels. Schließlich sind die Anwendungsgebiete aufgeführt. Hierbei wurden objektive Krankheitsbezeichnungen durch subjektive Beschwerden ergänzt.

Haben Sie „Ihr“ Mittel gefunden, stellt sich die Frage nach der richtigen **Potenz**. Bei den hier aufgeführten Konstitutionsmitteln ist es in der Regel D12. Zwar können auch sehr viel höhere Potenzen eingenommen werden, diese erfordern jedoch die Verordnung durch einen erfahrenen Homöopathen.

Natürlich eignen sich alle Mittel, wenn sie nach dem Grundsatz „Ähnliches mit Ähnlichem behandeln“ auf die vorherrschenden Beschwerden passen, auch für **Kinder**. Trotzdem ist hier von einer konstitutionell ausgerichteten Behandlung im Selbstversuch abzuraten, da Eltern dazu neigen, ihre Sprösslinge anders wahrzunehmen als ein unbefangener Dritter. Es empfiehlt sich deshalb, einen erfahrenen homöopathischen Therapeuten aufzusuchen. Außerdem tut es gerade bei den eigenen Kindern auch einmal gut, die Verantwortung abzugeben!

Im Folgenden werden die im psychischen Bereich wichtigsten Konstitutionsmittel vorgestellt, deren Leitsymptome besonders durch seelische Merkmale definiert sind, also durch Vorlieben, Ängste, Sorgen, den Umgang mit Lebenssituationen und Gefühlen. Diese seelischen Kennzeichen wurden in den Beschreibungen der Mittel und ihrer Anwendungen in den Vordergrund gestellt.

Argentum nitricum

► **Ausgangssubstanz:** Kennen Sie noch den Silbernitrat-Puder, der Babys auf den Nabelrest gestreut wurde, damit dieser besser eintrocknete und abheilte? Wichtig bei der Anwendung war, die zarte Haut um den Nabel einzucremen und so vor dem Puder zu schützen. Argentum nitricum, das Silbernitrat, ist eine scharfe Substanz, mit der früher in der Medizin Geschwüre weggeätzt wurden.

Wichtig

Haben Sie das Gefühl, dass Sie mithilfe der Homöopathie Ihr inneres Gleichgewicht wiederfinden können? Dann beachten Sie bei der Selbstbehandlung unbedingt die Dosierungs- und Anwendungshinweise.



Das ätzende Silbernitrat, ein Salz der Salpetersäure, ist auch als „Höllenstein“ bekannt.

Beschwerden im Überblick

Seelische Beschwerden

84

Psychosomatische Beschwerden

124





Seelische Beschwerden



Gefühle wie Angst, Ärger oder Mutlosigkeit gehören zum Leben dazu. Manchmal jedoch ergreifen sie stärker von uns Besitz, als sie sollten und auch als uns lieb ist. Bei kleineren seelischen Tiefs kann man sich die ausgleichende Kraft homöopathischer Globuli zunutze machen. Bei lang anhaltenden, wiederkehrenden oder sehr ausgeprägten „Durchhängern“ ist es notwendig, sich an einen erfahrenen Homöopathen zu wenden. Dies gilt auch für den Fall, dass die bisherige Selbstbehandlung keinen Erfolg gezeigt hat.

Ärger und Aufregung

Wer regt sich nicht manchmal so auf, dass er seinem Ärger lautstark Luft macht oder zumindest gerne machen würde? Das geht wohl jedem so. Doch was tun, wenn einen der Ärger nicht mehr loslässt? Wenn man sich viel zu schnell, zu oft und zu heftig aufregt? Hier kann die Homöopathie helfen, vor allem dann, wenn ihr Ärger nicht im Verhältnis zum Anlass steht. Ansonsten gilt natürlich: Sprechen Sie über die Dinge, die Sie stören. Aber bitte, wenn sich die Wogen geglättet haben – und möglichst konstruktiv!

Diese Mittel können helfen:

- **Anacardium D12:** Eigentlich fühlen Sie sich in Ihrem Inneren wie zerrissen. Sie brausen selbst aus nichtigem Anlass auf, werden laut und verhalten sich in einer der Situation nicht angemessenen Weise; und so können Sie sehr ungerecht und verletzend reagieren. Essen besänftigt Sie schnell wieder.
- **Chamomilla recutita D12:** Sie sind sehr verärgert und reagieren oft jähzornig. Nichts und niemand können Sie beruhigen oder es Ihnen recht

machen. Diese überreizte, ärgerliche Verfassung führt dazu, dass Sie oft ungerechte Entscheidungen treffen.

- **Lycopodium clavatum D12:** Wehe, es wagt jemand Ihnen zu widersprechen! Sie geraten rasch in Wut und neigen zu Herrschsucht. Dabei sieht es in Ihrem Inneren eher anders aus: Sie sind unsicher und wollen das überspielen. Auf der körperlichen Ebene ist vielleicht der Magen-Darm-Trakt Ihre Schwachstelle (so leiden Sie etwa häufig unter Blähungen und Völlegefühl).
- **Nux vomica D12:** Sie sind reizbar und fühlen sich ständig genervt; beim geringsten Anlass gehen Sie in die Luft. Nicht ganz unschuldig daran ist Ihre derzeitige Arbeits- und Lebensweise: Hektik pur. Zum Ausruhen haben Sie überhaupt keine Zeit. Ihr Konsum von Kaffee, Alkohol und/oder Nikotin ist erheblich.
- **Sepia D12:** Sie fühlen sich erschöpft, müde, ausgelaugt und sind enttäuscht von dem, was das Leben Ihnen bietet. Die täglichen Pflichten in Beruf und Familie sind Ihnen zuwider, und Sie gehen auf Distanz zu Ihrem Partner. Alles ist Ihnen zu viel.
- **Staphisagria D12:** Lange Zeit können Sie missliche Situationen ertragen – innerlich fühlen Sie sich jedoch getroffen, verletzt, und eigentlich zittern Sie vor Aufregung. Die Gefühle stauen sich auf, bis sich der ganze Ärger plötzlich und unkontrolliert entlädt. Ihre Aufregung zeigt sich in Ihrem heftigen Verhalten.

Wichtig

Es müssen nicht immer die großen Konstitutionsmittel sein, die helfen. Zahlreiche „kleine“ Arzneimittel, die in diesem Kapitel genannt werden, sind ebenfalls in der Lage, bei bestimmten seelischen oder psychosomatischen Beschwerden einen Ausgleich zu schaffen.

Angst und Furcht

An sich ist Angst ein sinnvoller Schutzmechanismus der Natur. Doch Angstgefühle können derart überhandnehmen, dass man sich ihnen hilflos ausgeliefert fühlt. Bei leichteren, vorübergehenden Angstzuständen oder ganz bestimmten Ängsten, etwa vor einer Prüfung, ist die Homöopathie eine wertvolle Möglichkeit zur Selbstbehandlung.

Diese Mittel können helfen:

- **Aconitum D12:** Sie stehen große Ängste aus. Typisch sind Beschwerden, die ganz plötzlich und heftig einsetzen. So treten Todesängste bei akuten



Psychosomatische Beschwerden

Wenn wir Kummer haben, der Job stresst, das Konto tief in den roten Zahlen steckt oder die Liebe auf Eis liegt, kurz: wenn die Seele „durchhängt“, dann melden sich häufig auch körperliche Beschwerden. Bekanntlich wirkt die Seelenlage unmittelbar auf das vegetative Nervensystem. Dieses regelt Schlaf, Atmung, Herzrätigkeit, Kreislauf, Verdauung und Stoffwechsel, ohne dass wir mit unserem Willen

Einfluss nehmen können. In genau diese Regulationssysteme vermag die Homöopathie einzugreifen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie daher körperliche Beschwerden, von denen wir wissen, dass sie in den meisten Fällen auch eine psychische Komponente haben.

Allergien

Manchmal können uns Dinge unter die Haut gehen, die uns an sich gar nicht „feindlich gesonnen“ sind. Doch der Körper stellt auf Alarmbereitschaft um, und harmlose Substanzen wie Milch, Brot oder Pollen werden von nun an mit allen Waffen des Abwehrsystems bekämpft. Genau dies ist der Fall bei einer Allergie. Allergien äußern sich unter anderem in Beschwerden der Haut, der Atemwege oder des Verdauungstrakts.

Diese Mittel können helfen:

- **Galphimia D6:** Alles fließt – Ihre Augen tränen und brennen, die Nase läuft mit dünnflüssigem Sekret, ist aber dann auch wieder verstopft. Sie müssen häufig niesen, leiden unter Juckreiz. Und immer wieder spüren Sie, wie schwer der Atem geht.
- **Luffa D6:** Sie haben immer wieder „die Nase voll“ und spüren dies auch: Im zeitigen Frühjahr beginnend und oft bis zum Sommer anhaltend lei-

den Sie unter einem meist zähflüssigen Heuschnupfen. Sie fühlen sich wie benommen. Und im Winter rutschen Sie von einer Nebenhöhlenentzündung in die andere.

- **Okoubaka D3:** Sie vertragen immer mehr Nahrungsmittel nicht gut. Sofort macht sich Ihr Bauch bemerkbar, und Ihr Darm wird überaktiv. Aufstoßen, Blähungen und Völlegefühl sind die Folge; dann tritt schlagartig Durchfall auf, der nach 1 bis 2 Tagen in Verstopfung umschlägt.
- **Sabadilla D6:** Sie leiden an heftigen Niesanfällen, und es besteht ein starker Juckreiz in der Nase sowie im Mund- und Rachenraum. Sie haben einen wässrigen Schnupfen, die Augen tränen; die Nasenlöcher sind wechselweise verstopft, und Sie haben Kopfschmerzen im Stirnbereich.



Appetitlosigkeit

Mangelnder Appetit ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das viele Ursachen haben kann. Neben seelischen Gründen wie Ärger, Aufregung oder Niedergeschlagenheit können beispielsweise chronische Magen-Darm-Erkrankungen zu Appetitlosigkeit führen, ebenso wie die mangelnde Erholung nach einer Infektionskrankheit oder sogar eine Tumorerkrankung. Bitte lassen Sie also auf jeden Fall die Ursache abklären. Und nutzen Sie die Homöopathie zur Unterstützung im Prozess, wieder Kraft, Lebenslust und Appetit zu gewinnen.

Wichtig

Gehen Sie auf alle Fälle zum Arzt, wenn die Appetitlosigkeit länger als 3 Monate anhält, ohne dass Sie unter sonstigen Krankheitszeichen leiden.

Diese Mittel können helfen:

- **Abrotanum D3:** Typisch für Sie ist, dass Sie wenig bis gar keinen Appetit haben; nur hin und wieder überkommt Sie Heißhunger. An Gewicht legen Sie dadurch jedoch nicht zu. – Dieses Mittel hat sich auch bei Kindern bewährt, vor allem wenn sie über Bauchkrämpfe klagen.
- **Medicago sativa D3 (Alfalfa):** Nach einer durchgemachten Erkrankung finden Sie nur schwer zu Ihrer alten Form: Sie haben keinen Appetit, sind lustlos und auffallend blass.