

Inhalt

Vorwort	5
Wenn die Seele streikt	10
Leichtes Tief oder richtig krank?	12
Kein Platz für Gefühle	12
Auf das Ausmaß kommt es an!	13
Wann selbst behandeln?	14
Was ist eine Depression?	14
Wiegengeschenk Konstitution	18
Die Veranlagung entscheidet mit	18
Wann macht Stress krank?	22
Gefühle, die krank machen können	23
Andere Ursachen seelischer Beschwerden	26
Möglichkeiten zum Auftanken	28
Typgerecht gesünder leben	28
Gezielt entspannen	29
Hilfreiche Homöopathie	32
Sanfte und wirksame Hilfe	34
Die Ähnlichkeitsregel	35
Was ist ein Arzneimittelbild?	37
Wirkung auf die Psyche	38
Die Dosierungslehre	39
Wie wirkt die Potenzierung?	40
Möglichkeiten der Homöopathie	41
Grenzen der Homöopathie	41
Das richtige Mittel finden	42





Die Anwendung von Homöopathika	44
Dosierungsrichtlinien	44
Allgemeine Hinweise zur Einnahme	45
Grenzen der Selbstbehandlung	46
Darauf sollten Sie besonders achten	46
Fragebogen zur Mittelfindung	47

Konstitutionsmittel im Überblick 50

Besonders wichtige Homöopathika	52
Argentum nitricum	53
Arsenicum album	55
Aurum metallicum	56
Causticum	57
Chamomilla recutita	59
Cimicifuga racemosa	60
Conium maculatum	61
Ignatia	62
Lachesis	64
Lycopodium clavatum	65
Natrium chloratum	66
Nux vomica	68
Opium	69
Phosphorus	71
Pulsatilla pratensis	72
Sepia	74
Silicea	76
Staphisagria	77
Zincum metallicum	79





Beschwerden im Überblick

82

Seelische Beschwerden

84

Ärger und Aufregung

84

Angst und Furcht

85

Essstörungen

89

Heimweh

90

Innere Anspannung

91

Kontaktschwierigkeiten

93

Kränkung und Kummer

95

Lampenfieber und Prüfungsangst

96

Nervosität und Reizbarkeit

98

Niedergeschlagenheit und depressive

Verstimmung

99

Schreck- und Schockfolgen

107

Schuldgefühle und Selbstvorwürfe

108

Sexuelles Desinteresse

110

Stimmungsschwankungen

112

Trauer und Verlust

113

Überanstrengung und Stress

114

Unruhe

116

Vergesslichkeit

118

Weinkrämpfe und grundloses Weinen

120

Wutanfälle

121

Psychosomatische Beschwerden

124

Allergien

124

Appetitlosigkeit

125

Asthmatische Beschwerden

126

Bauchschmerzen

127

Bluthochdruck

128

Müdigkeit

129

Erschöpfung

130

Haarausfall

131

Hautausschlag und Juckreiz

132





Kloßgefühl im Hals	132
Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen	133
Kreislaufbeschwerden	134
Kreuzschmerzen	135
Lippenbläschen (Herpes)	135
Muskelverspannungen und Nackenschmerzen	136
Ohrgeräusche	137
Prämenstruelles Syndrom	138
Räusperzwang	139
Reizblase	140
Reizmagen und Reizdarm	141
Schlafstörungen	141
Schweißausbrüche	143
Schwindel	144
Wechseljahrsbeschwerden	144
Wetterfühligkeit	146



Abbildungsverzeichnis	147
------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis	149
-----------------------------	-----

Impressum	152
------------------	-----

