

Wiesenauer / Kerckhoff Homöopathie für die Seele

Leseprobe

[Homöopathie für die Seele](#)
von [Wiesenauer / Kerckhoff](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b4843>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.





Sexuelles Desinteresse	90	Kreuzschmerzen	112
Stimmungsschwankungen.....	92	Lippenbläschen (Herpes).....	112
Trauer und Verlust.....	93	Muskelverspannungen und	
Überanstrengung und Stress.....	94	Nackenschmerzen.....	113
Unruhe	96	Ohrgeräusche	114
Vergesslichkeit	97	Prämenstruelles Syndrom.....	114
Weinkrämpfe und grundloses Weinen... 99		Räusperzwang.....	115
Wutanfälle	100	Rei/blase	116
Psychosomatische Beschwerden	102	Reizmagen und Reizdarm.....	116
Allergien	103	Schlafstörungen	117
Appetitlosigkeit	103	Schweißausbrüche	118
Asthmatische Beschwerden	104	Schwindel	119
Bauchschmerzen.....	105	Wechseljahrsbeschwerden.....	120
Bluthochdruck	106	Wetterfühligkeit.....	121
Chronisches Müdigkeits-Syndrom.....	106		
Erschöpfung und Burnout	108	SERVICE	
Gallenbeschwerden.....	108	Bücher, die weiterhelfen	122
Haarausfall	109	Adressen, die weiterhelfen	122
Hautausschlag und Juckreiz.....	109	Beschwerden- und Allgemeinregister... 123	
Kloßgefühl im Hals	110	Mittelregister	125
Kopfschmerzen und		Impressum	127
Konzentrationsstörungen	110		
Kreislaufbeschwerden.....	111		

Leichtes Tief oder richtig krank?

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 15 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 ganz 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 liegen die Grenzen der homöopathischen Selbstbehandlung. 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. Aber wer unter anhaltenden, schweren Depressionen leidet und gar Selbstmordgedanken hat, benötigt ärztliche Hilfe. Auch manisch-depressive Zustände dürfen nicht selbst behandelt werden!

- > 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 die Beschwerden verursacht.
- > Akute Krisen sowie chronische Zustände. Keinesfalls jedoch eignen sich schwere psychische Erkrankungen wie etwa Neurosen, Psychosen oder schizophrene Störungen zur homöopathischen Selbstbehandlung!

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. Es werden dabei zwei Formen unterschieden:

- > Die reaktive (exogene) Depression tritt als Reaktion auf einen äußeren, die Seele beeinflussenden Anlass auf, etwa einen schweren Verlust; oder sie ist Folge einer körperlichen Erkrankung.
- > Die endogene Depression ist weder durch einen äußeren Anlass noch durch eine Erkrankung begründet. Sie wird daher als schwerer eingestuft.

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, kommen völlig abhanden. Gedächtnis und Konzentration lassen nach, das Denken fällt schwer. Der Betroffene hat an nichts mehr Interesse. Stattdessen grübelt er und spürt eine zunehmende innere Leere. Die Lust auf Sex schwindet; innere Unruhe und Angst wachsen.

Wenn die Unruhe zu stark wird

Die nervöse Unruhe wird im psychologischen Sprachschatz mit dem eindrucksvollen Fachbegriff »Hyperkinese« bezeichnet. Gemeint ist damit ein Zustand gesteigerter geistig-seelischer und/oder motorischer Funktionen. Die Hyperkinese geht oft mit Symptomen einher wie Schwitzen, geröteter Haut, schnellem Puls und hohem Blutdruck.

ZU STARKE ANGST

Unter krankhafter Angst wird in der Medizin bzw. Psychologie das Gefühl einer bedrängenden, existenziellen Bedrohung verstanden. Während Furcht sich auf etwas bezieht - man fürchtet sich beispielsweise vor Dunkelheit oder vor einem Gewitter -, fehlt dieser Grund bei der übersteigerten Angst.

Signale des Körpers

Im körperlichen Bereich macht sich eine Depression auf unterschiedlichste Weise bemerkbar. Ganz typisch ist, dass dem Betroffenen nichts mehr schmeckt, ihm manchmal übel ist und er unter einer ausgeprägten Mundtrockenheit leidet. Folge der Appetitlosigkeit ist ein deutlicher Gewichtsverlust. Schlägt die Depression auf den Bauch, können Verstopfung ebenso wie Durchfälle auftreten. Auch unklare Druckschmerzen im Unterbauch sind möglicherweise Zeichen des schweren Seelentiefs. Oder die Depression zeigt sich am Herzen. Stechende Herzschmerzen, Herzjagen, -rasen, -stolpern sowie ein Druck- und Engegefühl in der Brust machen dem Betroffenen dann zu schaffen. Kreislaufstörungen mit Schwindel und Ohnmachtsanfällen können außerdem auftreten; manchmal schmerzt der Rücken. Männer leiden nicht selten unter Potenzstörungen. Ausgeprägte,

Gehen Sie zum Arzt, wenn

- > Sie das Gefühl haben, das Leben mache keinen Sinn mehr; es für Sie keinen Lichtblick mehr gibt.
- > Sie sich innerlich getrieben fühlen und überhaupt nicht zur Ruhe kommen.
- > ständig Gedanken in Ihrem Kopf schwirren und Sie sich nachts schlaflos im Bett wälzen.
- > Sie wie unter einem Zwang immer wieder über bedrückende Themen nachgrübeln müssen.
- > Ihnen jegliche Energie fehlt, etwas »anzupacken« und Sie sich kaum noch zu etwas aufraffen können.
- > Sie unter einem lähmenden »Morgentief« leiden und Mühe haben, den Tag zu beginnen.
- > Ihnen jede Spontaneität abhanden gekommen ist und Ihnen nichts mehr Freude bereitet.
- > Sie sich wertlos und überflüssig fühlen.
- > Sie unter Schlafstörungen leiden und regelmäßig morgens sehr früh erwachen.
- > Angstgefühle zunehmen und Sie keinen klaren Gedanken mehr fassen können.
- > Ihr Körper Reaktionen zeigt und Sie unter Appetitlosigkeit, Herzjagen oder -klopfen, anhaltendem Durchfall sowie Libido- und Potenzstörungen leiden.

Chamomilla recutita

Ausgangssubstanz: Die Kamille ist *das* Mittel bei schmerzhaften Magen-Darm-Beschwerden. Doch erst die homöopathische Aufbereitung zeigt, dass diese Pflanze besonders dann hilft, wenn das Nervensystem überreizt ist, wenn der Körper nach Beruhigung verlangt. Bezug zu: zentralem Nervensystem; Atemwegen; Verdauungstrakt; weiblichen Geschlechtsorganen; Stütz- und Bewegungsapparat
Leitsymptome: Der Chamomilla-Typ ist reizbar, unzufrieden, streitsüchtig, ungeduldig, ärgerlich und neigt zu heftigen Wutausbrüchen. Seine Überreiztheit führt zu starker Schmerzempfindlichkeit. Auffällig ist zudem seine Neigung zu Gesichtsröte (auch einseitig) sowie einem Hitzegefühl im Gesicht. Typische Auslöser der Beschwerden: Ärger; Wut; Schmerz; Kaffee Beschwerden schlimmer: abends und nachts; durch Wärme; Kaffee; Ärger und Anstrengung Beschwerden besser: durch örtliche Wärme
Anwendungsgebiete: Blähungskoliken und Zahnungsdurchfall von Säuglingen mit grün-schleimigem Stuhlgang, Ohrenschmerzen, Fieber oder Säuglingsschnupfen. Bei Erwachsenen wird das Mittel eingesetzt bei psychisch bedingten Magen-Darm-Beschwerden; Menstruationsbeschwerden mit kolikartigen Schmerzen sowie schlechter Stimmung vor dem Einsetzen der Menstruation; bei Asthmaanfällen, die durch Aufregung bedingt sind; Gesicht neuralgien oder anderen Nervenschmerzen.



Die Kamille wird in der Heilkunde seit jeher wegen ihrer beruhigenden Wirkung geschätzt.

CHAMOMILLA-RECUTITA-TYP:

Gereizt, wütend, ärgerlich; sehr schmerzempfindlich; kann nichts ertragen. Der geringste Schmerz ist bereits zu viel und kann nicht ausgehalten werden.

Cimicifuga racemosa

Ausgangssubstanz: Die Traubensilberkerze, *Cimicifuga racemosa*, ist ursprünglich in Nordamerika beheimatet, wo sie traditionell u. a. zur Erleichterung der Entbindung eingesetzt wurde. Bei uns wird sie phytotherapeutisch zur Behandlung von Menstruationsstörungen, Beschwerden in der Schwangerschaft und in den Wechseljahren angewendet.



Wiesenauer / Kerckhoff

[Homöopathie für die Seele](#)

Das meistverkaufte Buch zum Thema

128 Seiten, kart.
erschienen 2008



bestellen

Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de