

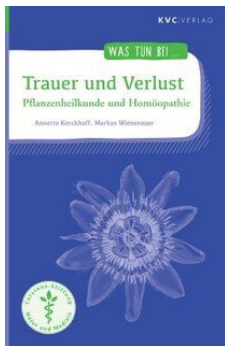
Wiesenauer / Kerckhoff Trauer und Verlust

Leseprobe

[Trauer und Verlust](#)

von [Wiesenauer / Kerckhoff](#)

Herausgeber: KVC Verlag (Natur und Medizin)



<https://www.narayana-verlag.de/b27287>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

À Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>



WAS TUN BEI ...

Trauer und Verlust

Pflanzenheilkunde und Homöopathie

Annette Kerckhoff, Markus Wiesenauer



Annette Kerckhoff, Markus Wiesenauer
Trauer und Verlust

Was tun bei ...

Trauer und Verlust

Pflanzenheilkunde und Homöopathie

Annette Kerckhoff
Markus Wiesenauer

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Wiesenauer, Markus

Trauer und Verlust – Pflanzenheilkunde und Homöopathie

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-031-5

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2021

© Cover und Seite 57: Joanne – Adobe Stock

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung	1
Trauer und Verlust	3
<hr/>	
Formen des Verlustes	4
Trauer, Liebe und soziales Leben.....	5
Der Trauerprozess	6
Trauern als Seelenpflege	6
Phasen der Trauer	7
Trauermodelle	9
Begleitende Beschwerden	11
<hr/>	
Geistig-seelische Beschwerden	11
Müdigkeit und Erschöpfung	11
Depressive Verstimmung.....	11
Angst und Unruhe.....	12
Körperliche Beschwerden.....	13
Appetitmangel	13
Schlafstörungen	14
Magen-Darmbeschwerden	16
Beschwerden der ableitenden Harnwege	16
Trauer und Stress.....	17
Stresssymptome und Beschwerden bei Trauer	18

Der Umgang mit der Trauer	21
<hr/>	
Trauerbegleitung und Trauercafé.....	21
Die Säulen der Gesundheit	23
Basismaßnahmen.....	24
Eine Tagesstruktur schaffen.....	25
Achtsamkeit im Alltag	26
Kleine Rituale	26
Bewegung	27
Entspannung	28
Ernährung	31
Heilpflanzen bei Trauer und Verlust.....	34
Pflanzenheilkunde.....	34
Aromatherapie.....	35
Bewährte Heilpflanzen und ihre Anwendung.....	40
Homöopathie bei Trauer und Verlust	59
Grundprinzipien der Homöopathie.....	59
Arzneimittelbilder	60
Bewährte Indikationen	61
Dosierung und Anwendung	62
Homöopathische Mittel für die Selbsthilfe.....	64
Hilfe durch Angehörige und Freunde.....	76
Einkaufsliste für harte Zeiten	76
Gekocht und gebacken	77

Rezepte: Gekochtes	78
Rezepte: Gebackenes	80
Weitere Rezepte	85
Eine persönliche Anmerkung	87
Literatur und Quellen	91
Anhang	93
<hr/>	
Heilpflanzen: Breite Hilfe	93
Müdigkeit und Erschöpfung	93
Depressive Verstimmung	94
Angst und Unruhe	94
Appetitmangel	95
Herz- und Kreislaufprobleme	95
Schlafstörungen	96
Magen-Darmbeschwerden	97
Beschwerden der ableitenden Harnwege	97
Homöopathie: Bewährte Mittel	98
Geistig-seelische Beschwerden	98
Körperliche Beschwerden	99
Die Autorin/ Der Autor	100

Einleitung

Die Trauer ist ein ständiger Begleiter, wenn wir einen Verlust erlitten haben. Dieses Gefühl gehört jetzt zum Alltag, und manchmal tragen wir schwer daran.

Das vorliegende Büchlein soll ein wenig Erleichterung schaffen. Natürlich können kein noch so gutes Wort und kein Arzneimittel die Trauer nehmen, aber Strategien der „sanften Medizin“ sorgen in dieser schweren Zeit für ein wenig Stabilität und Ruhe und lindern häufige Beschwerden.

Manchmal können die begleitenden Beschwerden der Trauerzeit – z. B. Schlafstörungen oder Antriebsschwäche – so stark werden, dass sich die Frage nach einer medikamentösen Behandlung stellt. Beruhigungsmittel, Angstlöser und Antidepressiva, die hier verordnet werden, bergen jedoch die Gefahr der Abhängigkeit. Zudem kommen die Gefühle der Trauer nach dem Absetzen dieser Medikamente zurück, denn die Trauerarbeit fordert ihren Raum.

Pflanzenheilkundliche und homöopathische Medikamente bieten nebenwirkungsarme Alternativen, die Trauernde sanft unterstützen, ohne die

Gefühle zu unterdrücken. Die in diesem Buch genannten Arzneimittel sind gezielt für die Selbsthilfe im Trauerfall ausgewählt: Die pflanzlichen Präparate sind stärker wirksam und sollten mit dem Arzt oder Therapeuten besprochen werden. Mit den homöopathischen Mitteln können Sie einen eigenen Versuch machen. Vielleicht finden Sie sich in einem Mittel besonders wieder?

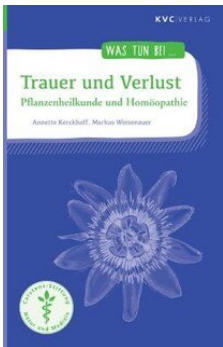
Der Verlust eines Menschen stellt – neben der entstandenen Lücke – einen massiven Stress dar, der durch die vielen anstehenden Aufgaben und Veränderungen noch verstärkt wird. Entsprechend zeigen wir diverse Basismaßnahmen, die sich bei großem Stress bewährt haben.

Am Ende möchten wir auch Angehörige und Freunde aufrufen, die Trauernden zu stabilisieren und zu stützen.

Trauer und Verlust sind Gefühle und Emotionen, die manchmal in stärkere Beschwerden umschlagen. Begleitend machen sich dann Müdigkeit und Erschöpfung breit: Alles geht einem schwer von der Hand. Man hat keine Kraft mehr. Es fällt einem schwer, etwas anzupacken, und auch die geistige Kraft lässt gerade nach. Pflanzenheilkunde und Homöopathie bieten nebenwirkungsarme Medikamente, die Trauernde sanft unterstützen. Die in diesem Buch genannten Arzneimittel sind gezielt für die Selbsthilfe im Trauerfall ausgewählt.

ISBN 978-3-96562-031-5

www.kvc-verlag.de



Wiesnauer / Kerckhoff

[Trauer und Verlust](#)

Pflanzenheilkunde und Homöopathie

100 Seiten, kart.

erschienen 2021



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin
und gesunder

Lebensweise www.narayana-verlag.de