

Dr. med. Markus Wiesenauer,
Dr. phil. Annette Kerckhoff

Homöopathie

für die Seele



Erlebnis
Gesundheit



HIRZEL

Hilfreiche Adressen

Bund Klassischer Homöopathen Deutschlands (BKHD) e.V.

Schäftlarnstr. 162 D
81371 München
www.bkhd.de

Carstens-Stiftung: Natur und Medizin

Förderverein der
Am Deimelsberg 36
D-45276 Essen
www.naturundmedizin.de

Deutsche Gesellschaft für Klassische Homöopathie e.V.

Saubsdorfer Str. 9
D-86807 Buchloe
www.dgkh-homoeopathie.de

Deutsche Homöopathie-Union

Postfach 41 02 40
D-76202 Karlsruhe
www.dhu.de

EA-Emotions Anonymous Selbsthilfe e.V.

Heinrich-Busold-Str. 33
D-61169 Friedberg
www.emotionsanonymous.de

Hahnemannia Deutscher Verband für Homöopathie und Lebenspflege e.V.

Kapuzinerweg 20
D-89150 Laichingen
www.hahnemannia.de

Psychotherapie- Informationsdienst (PID)

Am Köllnischen Park 2
D-10179 Berlin
www.psychotherapiesuche.de

Beschwerdebeispiele



Die Homöopathie ist ein Verfahren, bei dem mit Hilfe eines Arzneimittels die Regulationsfähigkeiten des Körpers angeregt werden. In der Regel werden die Mittel individuell ausgewählt. Es gibt jedoch einige Beschwerden im körperlichen wie im seelischen Bereich, bei denen für die Mittelwahl nur ein Minimum an charakteristischen Merkmalen erforderlich ist. Die individuelle Situation spielt in diesen Fällen eine untergeordnete Rolle.

Angstattacken nach einem Schreck

Aconitum D12: Ein negatives Ereignis hat Ihr Inneres total durcheinandergebracht. Sie sind völlig „kopflös“ und hektisch, wissen nicht, was Sie tun sollen und wie Sie die Situation in den Griff bekommen. Ihre Angst äußert sich auch mit heftigem Herzklopfen, der Puls rast. Sie finden nachts keinen Schlaf mehr.

Trauer und Verlust

Ignatia D12: Die Trauer sitzt Ihnen wie ein Kloß im Hals und schnürt Ihnen regelrecht die Kehle zu. Sie müssen immer wieder tief seufzen. Sobald die Tränen fließen, fühlen Sie sich etwas besser, doch sofort stellt sich wieder die Traurigkeit ein.





Prüfungsangst und Lampenfieber

Argentum nitricum D12: Wenn ein wichtiges Ereignis ansteht, sind Sie extrem nervös und leiden unter Lampenfieber. Sie haben Ängste und Alpträume, dass alles schief geht. Dies äußert sich auch körperlich: Sie müssen häufig Wasser lassen, und bisweilen leiden Sie vor lauter Aufregung sogar unter Durchfall.

Erstarrung nach einem Trauma

Opium D12: Ein seelisches Ereignis wie etwa Schreck, Scham oder eine Demütigung hat Sie „wegtreten“ lassen. Sie bewegen sich wie im Schlaf, wissen nicht, was Sie tun oder sagen sollen, finden nicht mal mehr die richtigen Worte. Es ist Ihnen sowieso alles egal. Selbst im Schlaf finden Sie keine Ruhe, die verrücktesten Gedanken wirbeln Ihnen durch den Kopf.

Kränkung und Kummer

Natrium chloratum D12: Der Kummer sitzt tief, die Kränkung hat Sie sehr betroffen gemacht, und Sie haben Schwierigkeiten, das Geschehene zu verarbeiten, zu vergessen. Hilfe und tröstende Worte lehnen Sie ab; es ist Ihnen am liebsten, wenn Sie ohne Gesellschaft sind.

Wiesener • Kerckhoff
Homöopathie für die Seele

Dr. med. Markus Wiesenauer
Dr. phil. Annette Kerckhoff

Homöopathie

für die Seele



28 farb. Abbildungen und 83 farb. Illustrationen



S. Hirzel Verlag Stuttgart



Vorwort

Immer häufiger, immer deutlicher wird in den letzten Jahren in der ärztlichen Sprechstunde über seelische Belastungen geklagt. Der ständige Stress zehrt an den Nerven. Von vielen Menschen fordert die Bewältigung des ganz normalen Alltags einen hohen persönlichen Einsatz. Überlastung und ständige Hetze gehören für uns schon fast dazu. Mangelnde Bewegung, hastig hinuntergeschlungenes Fastfood oder schlechte Luft tun ein Übriges, die Nerven weiter blank zu legen. Und auch das Zusammenleben ist schwieriger geworden, mit der Folge, dass nicht jeder privat die Ruhe und Erholung findet, die er braucht.

Wer besonders sensibel ist, dem wird bei diesem kräftezehrenden Alltag verständlicherweise schnell alles zu viel – was nicht ohne Folgen bleibt: Anspannung und Streit schlagen nicht nur auf die Stimmung, sondern auch auf den Magen. Die Sorgen rauben den Schlaf, die ständige Überlastung geht an die Nieren.

In all diesen Fällen ist die Homöopathie eine sanfte, nebenwirkungsfreie Heilmethode, die mit individuell abgestimmten Arzneimitteln die Selbstheilungskräfte anregt. Wie ein schützender, weicher Mantel vermag das richtig gewählte Medikament unser strapaziertes Nervenkostüm einzuhüllen und uns dabei zu helfen, die täglichen Anstrengungen besser wegzustecken.

In der Hand eines professionellen, erfahrenen Behandlers beeinflusst diese Heilmethode selbst schwere psychische Erkrankungen positiv. Als Selbsthilfemaßnahme für leichte Beschwerden bietet sie aber auch dem Betroffenen die Möglichkeit, etwas ruhiger durch die Stromschnellen des Lebens zu steuern, die Gesundheit zu stärken und mehr Lebensfreude zu gewinnen!

Dass Ihnen dies mithilfe der Homöopathie gelingt, wünschen Ihnen

Dr. phil. Annette Kerckhoff und
Dr. med. Markus Wiesenauer

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 |
|------------------|-----|



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.