



MARTIN
STRAUBE

STRESS UND KREISLAUFERKRANKUNGEN



Behandlungsmöglichkeiten mit OTC-Präparaten der Anthroposophischen Medizin

Inhalt

Stress und stressabhängige Erkrankungen	3
Die Bedeutung des Stress als Risikofaktor – warum muss man den Stress behandeln?	3
Was passiert im Stress?	6
Behandlung	8
Neurodoron®	9
<i>Bryophyllum</i>	13
Weleda Lavendelöl 10%	14
<i>Avena sativa comp. Streukügelchen</i>	15
Aurum/Lavandula comp. Herzsalbe	18
Crataegus comp. Dilution	19
<i>Digestodoron</i>	20
Kephalodoron	21
Olibanum comp.	23

Stress und stressabhängige Erkrankungen

Die Bedeutung des Stress als Risikofaktor – warum muss man den Stress behandeln?

Vergleicht man die Todesfallstatistik der letzten Jahrzehnte, so sehen wir, dass die fieberhaften Infekte als Todesursache immer mehr zurückgegangen sind und stattdessen kalte Erkrankungen, wie Tumoren stetig zugenommen haben, besonders aber die Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sprunghaft in die Höhe gegangen sind. Dies sind besonders Erkrankungen, die durch eine Sklerosierung der Gefäße bedingt sind, wie die Herzinfarkte und Schlaganfälle. Hier spielen viele Faktoren eine Rolle, die durch den Lebensstil und die zivilisatorischen Einflüsse bedingt sind.

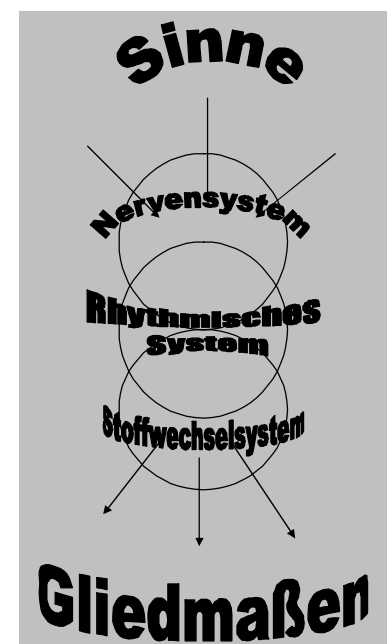
Unter diesen Einflüssen nimmt der Stress eine große Rolle ein. Waren es bis zur Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert vorwiegend Stressarten, auf die der Mensch mit großer körperlicher Anstrengung reagierte: Flucht, Kampf und Arbeit, haben sich heute die Haupt-

stressfaktoren verschoben: Soziale, intrapsychische, terminliche und medienbedingte Stressfaktoren haben deutlich zugenommen, Stressfaktoren also, die ohne Bewegung einhergehen.

Das erscheint umso bedeutsamer, als die physiologischen Stressreaktionen vorwiegend eines bewirken: maximale muskuläre Leistungsfähigkeit:

- Die adrenalinvermittelte stärkere Atmung, der höhere Druck und der vermehrte Puls sorgen für eine größere Blutfülle in der Muskulatur.
- Die ebenfalls adrenalinvermittelte geringere Ansprechbarkeit des Gewebes auf Insulin, die cortisoninduzierte vermehrte Bereitstellung von Zucker und die herabgesetzte Insulinproduktion bewirken einen höheren Zuckerspiegel, der nur von den Geweben genutzt werden kann, die insulinunabhängig Zucker verwerten können: Muskulatur und Zentralnervensystem.

So gesehen dient die Stressphysiologie zwei Organen, die im Stress besonders leistungsbereit gemacht werden: dem



Zentralnervensystem und der Muskulatur.

Rudolf Steiner hat in seiner „physiologischen Dreigliederung“ den Organismus in drei Funktionsbereiche eingeteilt, die sich in den drei Körperhöhlen zentrieren:

- In das Sinnes-Nervensystem, mit Zentrum in der knochen umhüllten Schädelhöhle,
- Das Rhythmische System mit seinem Zentrum im knöchern halboffenen Brustraum und
- Das Stoffwechsel-Gliedmaßensystem mit dem Zentrum im Bauchraum, der sich knöchern nicht abschließt, offener ist und den Gliedmaßen, die sich nach außen wenden.

Im Zentralnervensystem sind es die Sinne, die sich über die Außenwelt im Innern repräsentieren können, im Stoffwechselgliedmaßensystem sind es die Gliedmaßen, die sich über innere Willensimpulse der Außenwelt mitteilen.

Stress basiert immer auf Wahrnehmungen. Ein Ritter im Kampf muss immer die schnell aufeinander folgenden Schläge wahrnehmen, ihre Richtung und Gefahr interpretieren, ist aber auch in der Lage, kraftvoll, schnell und gezielt zu reagieren. Stress war so seit Jahrmillionen zugleich eine enorme Sinnesleistung und zugleich eine hohe muskuläre Antwort. Nervensystem, rhythmische Funktionen und Stoffwechsel dienten dieser Sinnes- und Muskelleistung. Der Mensch war, bei aller Gefahr für Leib und Leben im Gleichgewicht, da beide Pole seiner Natur, Sinne und Muskulatur gleich stark gefordert waren.

Schauen wir uns Stressformen an, wie wir sie heute oft beobachten, so sind neben unangenehmen Termindruck, Geldsorgen und Sorgen um den Arbeitsplatz, Mobbing, Überforderungen aller Art, besonders auch zwei Stressformen zu bedenken, die nicht nur unangenehm sind, sondern, die wir in unserer Kultur lieben gelernt haben: Fernsehen und Autofahren. Der Organismus empfindet die starken Sinneseindrücke z.B. beim Fernsehen als Stress, egal ob es sich bei der Sendung um eine langweilige Polittalkshow handelt, oder um einen spannenden Krimi oder einen Horrorfilm. Nur wir bewegen uns nicht dabei, auch beim Autofahren nicht. Dennoch erhöhen sich Atemtiefe, Pulsfrequenz, Blutdruck, Schlagvolumen und die Stoffwechsellage verändert sich in Richtung Diabetes.

Was wir in solchen Stresssituationen essen oder naschen, wird nur teilweise ordnungsgemäß verstoffwechselt. Der Organismus „rechnet“ dennoch mit bald einsetzender und maximaler körperlicher Anstrengung, hält den Großteil der aufgenommenen Nahrungsreserven für diese Anstrengungen parat und versorgt vom Rest nur die nötigsten Funktionen. Die nicht verbrauchten Nährstoffe hält er als verfügbare Reserve meist in Form von labil gespeicherten Fetten bereit – sie sind Teil der Blutfette, die jetzt zusammen mit der diabetogenen Stoffwechsellage, dem Blutdruck, der Bewegungsarmut, den engen Blutgefäßen Schaden anrichten: Die Blutgefäße verlieren ihre Durchlässigkeit, werden fester, physischer und verengen sich dauerhaft.

Diese Stressoren haben zugenommen, während diejenigen, die mit Bewegung einhergehen, abgenommen haben. Auf Dauer sind die Folgen für die Blutgefäße und die damit im Zusammenhang stehenden Erkrankungen fatal.

Stress ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, sondern ist das derzeit vielleicht gravierendste gesundheitliche Problem überhaupt. Es ist zu Charakterisieren als ein Überwiegen der Sinneseindrücke über den gesamten Organismus, da der Gegenpol, die Bewegung, wegfällt.

Diese Überformung des Organismus durch die abbauende und destruktive Sinnes-Nervenorganisation als „Zeitkrankheit“ trifft in eine Zeit, in der die Sinnesreize inflationär zugenommen haben. Nicht nur über die Medien, auch der Lärm, ein rasanter Wechsel von kulturellen, technischen, informativen, konflikträchtigen und erregenden Umgebungsfaktoren in der Alltagswelt trifft auf eine durch Stress empfindlicher gemachte Konstitution, dass wir uns vorstellen können, dass der Anstieg der Herz-Kreislaferkrankungen in der Todesfallstatistik mehr hier eine Ursache hat, als in dem erhöhten Konsum von Fetten....

Was passiert im Stress?

Wir kennen drei Stressphasen:

- „Alarmreaktion“: Unter der Erhöhung des Sympathicotonus wird die Atmung tiefer, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Muskulatur wird stärker durchblutet, der Zucker erhöht sich, das Insulin wird weniger gebildet, Darm und Blase werden träger, die Peripherie wird weniger durchblutet, die lebenswichtigen Organe werden besser versorgt und ihre Leistungsbereitschaft steigt. Organe wie Muskulatur und Gehirn, die ohne Insulin Zucker verwerten können, sind in maximaler erhöhter Leistungsbereitschaft. Denn in der Alarmreaktion ist alles auf Flucht und/oder Kampf eingestellt.

Symptome der ersten Stressphase:

Übererregtheit, Unruhe, Schlafstörungen, Verspannungen

- „Widerstandsphase“: In der 2. Phase versucht der Organismus, sich an den Stressor anzupassen. Dabei lässt die Widerstandsfähigkeit gegenüber anderen Stressoren nach, und es kann zu einer Schwächung des Immunsystems kommen, so dass sich die Abwehrbereitschaft gegenüber Krankheiten verringert. Hier versucht der Organismus gegen die hohe Leistung der Alarmphase gegenzusteuern. Das macht er mit einer Erhöhung der Aktivität des Parasympathikus, jedoch nicht mit einer Verminderung der Sympathikusaktivität. So kommt es zu einer paradoxen Stoffwechsellage, die alle Aktivitäten der Alarmreaktion beibehält, dazu aber gleichzeitige Entspannungsreaktionen verursacht. Das kann zu wechselnden Reaktionen führen: Wechsel von Hoch- und Niederdruck des Blutes, Wechsel von Verstopfung und Durchfall, etc.

Symptome der zweiten Stressphase:

Widersprüchliche Reaktionen wie Wechsel von Durchfall und Verstopfung, Hyperkinetisches Herzsyndrom, Migräne

- Die dritte Phase ist die „Erschöpfungsphase“. Hier geht die adaptive Kapazität verloren. Es kommt zu Energiebereitstellungsproblemen (Glucose und Muskelenergie), d.h. Adaptationsproblemen. Die Wachstums-, Fortpflanzungsprozesse und die Immunabwehr sind geschwächt. Wenn die Nebennierenrinde ihren Vorrat entleert hat, kann das Anpassungssystem die Stressbewältigung nicht mehr erfüllen. Es kommt zur Vergrößerung der Nebennierenrinde (wie beim Cushing-Syndrom ein Krankheitsbild, das bei übermäßiger Ausschüttung von Nebennierenrindenhormonen auftritt. Symptome: u.a. Fettleibigkeit, Vollmondgesicht, hoher Blutdruck mit abnormer Vermehrung der Erythrozyten, Leukozyten und Thrombozyten wie man es auch bei langer Cortisoneinnahme beobachten kann), Schrumpfung der Thymusdrüse, Ulcusbildung, Störungen im Darmbereich, Gewichtsverlust und psychosomatische Störungen. Langzeitfolgen sind echte Erkrankungen wie Hypertonie, Herz-Nierenerkrankungen und Entzündungskrankheiten sowie Allergien. Körperlich erfolgen immunologische Schwächen mit häufigen Infekten,

Symptome der dritten Stressphase:

Ohnmacht, Gefühl des Festgefahrenseins, Zerbrechen des Selbstbildes, Gefangensein, Ungeduld, Aggression, Depression, Nörgelein, Kompromissunfähigkeit, Pessimismus, defensive und wahnhaftige Vorstellungen, Misstrauen, immunologische Schwächen mit häufigen Infekten, Schlafstörungen werden schlimmer Träume (z.B. Albträume), sexuelle Probleme treten hinzu, auch Kreislaufprobleme, Atembeschwerden, Rücken- und/oder Kopfschmerzen, Tics, Verdauungsbeschwerden, Gewichtsveränderungen und Inappetenz. Genussmittel oder Drogen werden vermehrt konsumiert. Suizidgefahr

Schlafstörungen werden schlimmer (z.B. Albträume), sexuelle Probleme treten hinzu, auch Kreislaufprobleme, Atembeschwerden, Rücken- und/oder Kopfschmerzen, Tics, Verdauungsbeschwerden, Gewichtsveränderungen und Inappetenz. Genußmittel oder Drogen werden konsumiert. Es wendetb sich zu einer lebensbedrohenden (Suizidgefahr!) existentiellen Krise. Das Kohärenzgefühl nach Antonovsky ist zerstört. Nach Antonovsky bedeutet dies extrem hohe Anfälligkeit für Erkrankungen und eine geringere Lebenserwartung. Dort, wo der Organismus am schwächsten ist, brechen Krankheiten aus. Das Reaktionsvermögen ist vermindert, Unfälle werden häufiger.

Die Alarmphase ist durch eine Überaktivierung gekennzeichnet und die Widerstandsphase durch typische psychosomatische Erkrankungen wie Asthma, Hypertonie, Ulcus usw. Die Erschöpfungsphase ist mit Infektanfälligkeit, frühzeitiger Alterung, depressiven Zustände und Ängstlichkeit assoziiert.

So finden wir in der ersten Phase die Dominanz des Nerven-Sinnespoles deutlich, in der zweiten Phase, mit der Dysregulation der vegetativen Funktionen eine nachhaltige Schwächung des rhythmischen Systems. In der dritten Phase wird durch die Erschöpfung und die aus eigenen Kräften nicht mehr mögliche Regeneration eine elementare Schwäche des Stoffwechsels manifest. Die Empfindlichkeit gegenüber Reizen aller Art bleibt erhalten. Das Sinnes-Nerven-System dominiert anhaltend.

Behandlung

So können wir die Folgen des Stress zusammenfassen einerseits als ein Ungleichgewicht des dreigliedrigen Systems. Besonders das rhythmische System ist Not leidend, denn auch bei der Schwäche des Stoffwechsels sind die Folgen am Herz- Kreislauf- System am deutlichsten. Durch die Erschöpfung kommt es zu einem Versagen der Regeneration und der Aufbauvorgänge, also zu einer Erschöpfung der Lebensorganisation („Ätherleib“). Frühzeitig dyskoordinieren viele Funktionen im Organismus, was auf eine überforderte „Ich-Organisation“ hinweist. Hierzu passt auch der so genannte „Tunnelblick“ im Stress: Wir sehen nur noch das Problem. Schönes, Entspannendes wird nicht mehr als Wahrnehmung zugelassen, unser Fokus ist verengt, die Distanz zum Geschehen geht verloren, wir sehen nur noch, was stört oder gefährlich ist. Hier ist die Empfindungsorganisation („Astralleib“) ganz auf das Problem fixiert, um sich schützen zu können. Er antwortet auf Attacken mit in tiefen Schichten des Gehirns gespeicherten Automatismen, statt mit geplanten und geführten Reaktionen. Das Ich ist ausgeschaltet.

Neurodoron®

Inhalt:

Ferrum/Quarz (Eisensulfat+Bergkristall) D2,
Kalium phosphoricum D6,
Aurum metallicum praeparatum. D10

Anwendung:

Erschöpfung, die aufgrund von Stress verursacht wurde, Kopfschmerzen, depressive Verstimmung, Angst- und Unruhezustände, niedriger Blutdruck, Stoffwechselschwäche und Rekonvaleszenz

Dosierung:

3-5x tgl 1-2 Tbl

Auf die oben angedeutete Situation antwortet eine Arzneikomposition, das **Neurodoron®**, das mit dem Kompositionsbestandteil Ferrum-Quarz (Kiesel, Eisen und Quarz) das dreigliedrige System schützt und stützt, mit Kalium phosphoricum dem Lebensorganismus (Kalium) und dem Ich (Phosphor) zu Hilfe kommt und mit Aurum (Gold) die Mitte stärkt.

Zum Bestandteil Ferrum/Quarz D2

Ferrum/Quarz ist die Grundsubstanz, die auch im Kephaldoron® enthalten ist. Kephaldoron® ist ein Migränemittel besonders für die stressbedingte Migräne, bei der es als Intervalltherapie dient und weniger als Schmerzmittel im Akutzustand. Bei der Migräne ist das 5%ige Ferrum/Quarz der Standard. Im Neurodoron® ist die Dosierung etwas homöopathisiert, also die Wirkung funktioneller. Ferrum/Quarz sind eigentlich drei Substanzen: Quarz, Eisen und Schwefel (Eisensulfat).

- Ohne **Quarz** kann der Organismus nicht wahrnehmen. In allen Sinnesorganen, in allen Sinnesfunktionen wird Quarz benötigt. Die weltgeschichtlich jüngsten Quarzvorkommen sind Opale, so genannte Feueropale, die wie von Innen heraus leuchten. Die Bergkristalle sind bis zu glasklar und lichtbrechend. In Achaten wird das Licht trüb und die Formen fließend, im uralten Jaspis. Finden wir opake Farben und amorphe Formen. Die Reihe der Quarze zeigt die Wege des Lichtes bis zum Pigment. Ähnlich vermittelt Quarz im Organismus die Sinneseindrücke bis zur biologischen Wirksamkeit. Quarz steht für die Sinne und das Nerven-Sinnessystem und damit für den Prozess aus peripheren und nichtstofflichen Sinneseindrücken manifeste organische und stoffliche Prozesse im Inneren des Organismus auszulösen.
- Ohne **Eisen** gäbe es keinen Kreislauf, bzw. kein rhythmisches System. Eisen im Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff, befähigt das Blut in der Lunge Sauerstoff aufzunehmen und Kohlensäure abzugeben. Im Gewebe wird Sauerstoff abgegeben und Kohlensäure aufgenommen. Was wir an Sauerstoff zum Abbau, zum Verbrennen benötigen, bindet Eisen aus der Atemluft und führt es dem Organismus zu. Was als Abbauprodukt (Kohlensäure) entsteht, vermittelt das Eisen an die Umgebung. Es ist Austausch, stoffliches Geben und Nehmen. Ein rhythmischer Prozess. Daher spielt Eisen eine große Rolle in der Anthroposophischen Medizin beim Stabilisieren rhythmischer Prozesse, der Atmung und auch des Immunsystems.
- Der **Schwefel** ist schon lange in der Homöopathie ein „Roborans“ des Stoffwechsels. Schwefel scheidet aus und reinigt. Auch die wissenschaftliche Medizin verwendet viele schwefelhaltige Präparate (ACC, DMPS) bei Vergiftungen und zur Anregung der Ausscheidung. Schwefelhaltige ätherische Öle, wie in der Zwiebel, dem

Knoblauch, Ingwer, Meerrettich, Senf u.a. durchwärmen, fördern die Ausscheidung, beschleunigen z.B. die Reifung von Abszessen und regen allgemein die Stoffwechsellleistungen an. Schwefel verströmt und löst sich auf. Er verbindet sich leicht mit anderen Stoffen – und stinkt. In diesem Verströmen und sich Auflösen liegt eine entgegengesetzte Dynamik vor, als im Quarz, der verdichtet und stabil bleibt.

Ferrum/Quarz ist somit eine Ausgangssubstanz, die das eingangs beschriebene dreigliedrige System ordnet. Im Stress ist diese Ordnung verloren gegangen.

Zum Bestandteil Kalium phosphoricum D6

Kalium kommt immer in Salzen vor, hier als Kalium phosphoricum, dem Salz mit der Phosphorsäure. Beide Substanzen spielen hier eine große Rolle:

- Kalium ist eine Basissubstanz des Lebens überhaupt. Schon der Einzeller im Meer konzentriert in der Zelle Kalium wesentlich höher, als es im umgebenden Meerwasser enthalten ist und im Gegenzug enthält die Zelle wesentlich weniger Natrium, als es im kochsalzhaltigen Meerwasser vorkommt. Der Aufbau dieses Konzentrationsgefälles ist eine Urgeste des Lebens überhaupt. Alle Lebensvorgänge sind an Kalium gebunden! In der Homöopathie sind alle Kaliumsalze Arzneimittel bei der Erschöpfung, denn in der Erschöpfung erlahmen unsere Lebensvorgänge!
- Phosphor ist der Energieträger in allen Lebensvorgängen. Was an Energie entsteht, wird als Phosphorverbindung „gespeichert“, statt als Wärme den Organismus zu überwärmen. Phosphor leuchtet im Dunklen („phosphorizieren“). Wärme, Licht und Energie sind die Qualitäten, mit denen Phosphor umgeht. So spielt Phosphor eine große Rolle bei Erschöpfungszuständen (Blässe, Sinnesüberreiztheit, Anämie, Abmagerung) und eine große Rolle bei Immunschwächen. Im Infludo bewirkt es eine starke Durchwärmung. Licht, Wärme und Energie sind nicht nur biologische Größen, sondern auch seelisch-geistige. Auch hierzu hat Phosphor eine therapeutische Beziehung. Genauso, wie das Kalium mit dem „Leben“ verbunden ist, so ist es der Phosphor, der die Wirkung des „Ich“ im geistigen, seelischen, aber auch leiblichen vermittelt.
- Im Kalium phosphoricum kommen – homöopathisch betrachtet zwei widersprüchliche Welten zusammen: das Bild von Kalium carbonicum ist das eines Konservativen, der alles bewahrt: Erinnerungen, Riten, Pflicht und Ordnung, er behält seine Gefühle für sich, bewahrt aber auch Stuhl, Wasser (Ödeme) und Sekrete. Er ruht sehr in sich und ist unflexibel.

Der Phosphortyp ist kreativ, unstet, aber sehr empfindlich. Er ist dünnhäutig: körperlich, wie psychisch. Er kann sich nicht abgrenzen, leidet unter mangelnder Leistungsfähigkeit, Leistungsdruck, Versagen, Nervosität, wachsende Unsicherheit und Angst vor immer geringeren Anforderungen.

Wenn beide zusammenkommen, entsteht eine schwierige Konstitution: Der Phosphoranteil sieht überempfindlich lauter Anreize, auf die er nicht reagieren kann, weil der Kaliumanteil zu unflexibel ist. Der betreffende kann sich aber gegen den so empfunden Leistungsdruck nicht abgrenzen. Er wird, wenn er sich beobachtet fühlt, leistungsunfähig (Phosphor stört Kalium). Sein Pflichtgefühl hindert die Kreativität (Kalium stört Phosphor). Der Konflikt zwischen Anforderung (P) und Leistungsfähigkeit (K) wird auch dann empfunden, wenn es nicht berechtigt ist. Er kann keine zwei Dinge gleichzeitig tun.

Diese Widersprüchlichkeit erinnert an die zweite Stressphase, das sich völlig gegenseitig behindern beider Qualitäten aber auch an die dritte Phase.

Im Stress sind die ausgleichenden Wirkungen des „Ich“ vermindert und in der Erschöpfung sehen wir eine Schwäche der Lebenstätigkeit. Kalium phosphoricum kommt hier zu Hilfe.

Zum Bestandteil Aurum metallicum praeparatum D10

Gold ist zugleich das dichteste der medizinisch verwendeten Metalle mit einem hohen spezifischen Gewicht und dem doppelten Gewicht des Blei, als auch das Metall, das am dehnungsfähigsten ist. So kann man 1g Gold zu einem 2km langen Faden ausziehen, ohne dass es reißt. Dichte und Weite sind im Gold vereint. Wie das Herz den Blutfluss staut und dann an das weit verzweigte Gefäßsystem des Körpers mit 100 Million Meter Blutgefäßen abgibt, so finden wir hier eine ähnliche Dynamik zwischen Kreislaufsystem und Gold. Bei der Pflanze bewirkt die Sonne den Säftestrom. In der grünen Pflanze wird das Sonnenlicht für den Aufbau verwendet. Im Menschen ist es das Herz und der Kreislauf, durch das das rote Blut fließt, in dem der Sauerstoff in die Organe gelangt, um dort den Prozess, der in der Pflanze den Aufbau bewirkte, durch Verbrennung rückgängig zu machen. Kolloidales Gold erscheint im Tyndall-Effekt rot, wie das Blut, hauchdünnes Gold erscheint bei Durchsicht grün, wie das Blatt der Pflanze. Und es ist das Gold, das den Sonneneffekt in der Pflanze und den Kreislaufeffekt im Menschen vermittelt. Gold ist als Metall beides: Dichte und Dehnung und in dem Goldglanz verbirgt es das Rot und das Grün. Gold ist in allem die Mitte und vermittelt überall Gleichgewichte und stabilisiert die Mitte. Dies geschieht in der Stabilisierung des Kreislaufs, der in der Dreigliederung die Mitte des Menschen bildet und seelisch verschafft es die Mitte des Identitätsgefühls, weswegen es als Antidepressivum eingesetzt wird.

Neurodoron kann schon in der ersten Stressphase gegeben werden, auch in der zweiten. Besonders aber ist es in der Erschöpfungsphase indiziert. Es gibt Fälle, in denen Schauspieler ihr akutes Lampenfieber rasch durch die Einnahme von Neurodoron mindern konnten. In der Regel aber sind es chronifizierte Zustände der späteren Stressphasen, die mit Neurodoron behandelt werden. Der Behandlungsbeginn erfolgt sinnvollerweise mit höheren Dosierungen (3-5 x 2-3 Tabletten) und wird nach eintretender Besserung auf 2-3 x 1 Tbl. reduziert. Zur Stabilisierung sollte es weitergenommen werden. Nach 4 – 8 Wochen kann es dann abgesetzt werden.

Konkurrenzpräparate:

Zincum valerianicum Hevert:

Mit Aconit, Ambra, Castoreum, Cimicifuga, Cocculus, Coffea, Convallaria, Cypripedium, Ignatia, Lilium tigrinum, Mitchella, Moschus, Nux vom., Passiflora, Platinum, Valeriana, und Zincum valerianicum ein sehr komplexes Mittel mit wichtigen Substanzen, aber ohne erkennbare Kompositionsgesichtspunkte. Aconit weist mehr auf akute und heftige Panikattacken, Ignatia, Platinum, Lilium sind mehr hysterische Mittel. Es ist außer durch Ambra und Cocculus kein Mittel für die zweite und dritte Stressphase, scheint an den Symptomen orientiert und wenig konstitutionsbezogen. Sicher ein gutes Mittel, wahrscheinlich etwas überfrachtet.

Schüsslersalz Nr. 5:

Das Schüssler-Salz Nr. 5 enthält Kalium phosphoricum D6, wie das Neurovital. In dieser Komponente sind beide Präparate vergleichbar. Mit Kephalodoron und Gold hat das Neurovital eine deutliches Benefit gegenüber der Monosubstanz. Es ordnet das ungleichge-

wichtige dreigliedrige System und über das Abschwächen der starken und erschöpfenden Reize des Nerven-Sinnessystems hinaus (durch Kalium phos.), stärkt es mit dem Gold das schwächste Glied, das Herz-Kreislaufsystem zusätzlich.

Vitaminpräparate:

Vitaminpräparate unterstützen den Organismus im Stressstoffwechsel, haben aber kaum Einfluss auf das Stressgeschehen selber.

Alle Vitamine z.B. von Ortomol sind im Sanddornelexier enthalten.

Johanniskraut:

Johanniskraut ist ein Mittel bei milden Depressionen, daher in der dritten Stressphase geeignet. Johanniskraut mindert aber nicht den Prozess des Stresses. Als Homöopathicum, besonders als *Hypericum auro cult.* RH D3 ein wichtiges Ergänzungsmittel zu Neurovital, jedoch bei Stress nie ein Ersatz!

Bryophyllum

Bryophyllum:

Dilution: Urtinktur, D1, D3, D4, D6

RH- Dilution: D3

Trituration: 50%

Bryophyllum Argento cultum

Dilution: D2, D3

RH-Dilution: D3

Eine zentrale Heilpflanze im Zusammenhang mit Stress ist Bryophyllum (oder Kalanchoe). Sie vermehrt sich über das Blatt. An den Blattrandzacken wachsen Jungpflanzen, die später zu Boden fallen und dann weiterwachsen. Oft sind an den Jungpflanzen, solange sie noch mit den Mutterpflanzen verbunden sind, bereits die Enkel-, manchmal schon die Ur-enkelgenerationen zu sehen. Diese hohe reproduktive Kraft kennzeichnet diese Gattung. Der Pflanzentypus sieht Vermehrung über die Blüte vor. Die Blüten sind die Stoffwechselorgane der Pflanze. Wie die Wurzeln funktional-prozesshaft zum Zentralnervensystem des Menschen in Verbindung zu bringen sind, der Blattbereich mit dem rhythmischen System des Menschen, so die Blüte und die Frucht mit dem Stoffwechselsystem. Wie in unserem Stoffwechselsystem das Sexualsystem mit seinen reproduktiven Prozessen topographisch zu einer Einheit wird, sind es die reproduktiven und regenerativen Funktionen, die das Stoffwechselsystem leistet, Basisfunktionen des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Systems. Bryophyllum verschiebt diese Funktion aus der Blüte in das Blatt. Regenerative und reproduktive Funktionen des Stoffwechselsystems werden hier therapeutisch auf das rhythmische System anwendbar gemacht! Die Verhärtung der Gefäße als funktionelle Prädominanz des Nerven-Sinnes-Systems auf die Funktionen des rhythmischen und des Stoffwechselsystems werden hier ausgeglichen!

Regenerative Vorgänge haben ihre stärkste Funktion in der Ruhe der Nacht. Die älteste therapeutische Methode der Menschheit, die Bettruhe, bedeutet, dass wir zur Rekonvaleszenz und zur Erholung dieser Ruhe bedürfen, damit Regeneration stattfinden kann. Die Anregung der Regeneration durch Bryophyllum bewirkt eine Beruhigung, weswegen wir Bryophyllum oft auch als mildes Beruhigungsmittel schon in der ersten Stressphase verwenden. Als **Bryophyllum argento cultum** wird die Bryophyllumwirkung durch Silber verstärkt, mit dem die Pflanze gedüngt worden ist – die Potenzierung des Silbers wird hier von den vegetativen Prozessen der Pflanze übernommen. In der Regel wird Bryophyllum D3 oder Bryophyllum RH D3 oder Bryophyllum argento cult. RH D3 gegeben in drei bis fünf Einzeldosen. Da die RH-Tropfen wässrige Lösungen sind, haben sie eine größere Oberflächenspannung, als die alkoholischen Tropfen und sind daher größer. Alkoholische Lösungen sollten in Einzeldosen von 10-20 Tropfen verabreicht werden, die RH-Tropfen in Einzeldosen von 7-15 Tropfen.

Funktionell sind die vegetativen Regelungsvorgänge des sympathischen und parasympathischen Nervensystems Funktionen des rhythmischen Systems. Bryophyllum bringt hier ordnende Ruhe hinein, weswegen sich auch in der zweiten Stressphase eine Indikation ergibt!

Weleda Lavendelöl 10%

Weleda Lavendelöl 10%

Zur äußeren Anwendung bei funktioneller vegetativer Dysregulation

Der Erregungszustand, der oft mit Stress verbunden ist und gut auf Bryophyllum anspricht, kann auch äußerlich behandelt werden durch Weleda Lavendelöl 10%. Bei vegetativen Gleichgewichtsstörungen, Einschlafstörungen, funktioneller Herzunruhe oder Bauchkrämpfen, auch bei spastischer Bronchitis sind Einreibungen oder Ölwickel wirksam.

Das Öl wird bevorzugt als Ölwickel verwendet.

Dazu benötigt man folgende Materialien:

Leinenläppchen (so groß, wie die Fläche des Wickels auf der Brust)

Wollfloss und Handtuch

Fettdichtes Butterbrotpapier oder Alufolie (dreimal so groß, wie das Wickelläppchen)

Zwei Wärmflaschen

Lavendelöl

Dann gibt man 50-70 Tropfen Lavendelöl auf das Leinenläppchen, schlägt dieses in das Butterbrotpapier oder die Alufolie ein (damit beim Erwärmen das ätherische Öl nicht in die Umgebung geht, sondern im Wickel bleibt), legt den so erwärmten Lappen auf die Brust, hält dort die Wärme mit dem Wollfloss, das man mit dem Handtuch fixiert. Ggf. behält man die Wärmflasche bei sich.

Auch die Lavendelmilch als Badezusatz in einem warmen Bad bei Kerzenlicht, entspannender Musik und einem Glas Rotwein....

Avena sativa comp. Streukügelchen

Inhalt:

Avena sativa Ø,
Humulus lupulus Ø,
Passiflora Ø,
Valeriana Ø,
Coffea tosta D60

Indikation:

Einschlafstörungen, Nervosität

Dosierung:

Ab 6 Jahre: mehrmals 15 Kügelchen, 1 bis 5 Jahre: mehrmals 10, Säuglinge mehrmals 5 Kügelchen.

Eine auch bei Kindern sehr häufige Indikation ist die Unruhe aufgrund starker Sinnesreize oder aufgrund nur vorgestellter Reize (Prüfungsangst, Unruhe vor Geburtstagen, Weihnachten, Klassenarbeiten), oft verbunden mit Einschlafstörungen. Hier haben sich die Avena sativa comp. Streukügelchen bewährt. Neben den in vielen anderen Kombinationen häufig verwendeten Klassiker wie Baldrian, Passionsblume und Hopfen sind hier der Hafer und Kaffee enthalten. Der Hafer ist das Futter, das besonders Pferde unruhig machen kann. Zwar gehören Pferde zu den stoffwechselbetonenden Huftieren (im Gegensatz zu den sinnesbetonenden Nagern oder den Raubtieren, die das rhythmische System betonen). Aber Pferde sind die sinnesempfindlichsten Huftiere. Sie reagieren empfindlich mit Nervosität und motorischer Unruhe nach zu reichlichem Hafergenuss. So ist das Namengebende Avena sativa (Hafer) das Leitbild: besonders bei nervösen, sinnesempfindlichen Konstitutionen hilft dieses Mittel. Der Kaffee als Hochpotenz ist hier ein Simile für die Symptome, wie wir sie nach der ersten Tasse Kaffee beobachten konnten: Unruhe, Schweiß, nervöse Herzbeschwerden, Schlafstörungen, Kopfschmerzen etc.

Konkurrenzpräparate:

Neurexan:

Hier finden wir den Kaffee und den Hafer wieder, auch die Passionsblume. Anders ist das Zincum valerianicum. Es hat nichts mit Valeriana, dem Baldrian zu tun. Es ist das Zinkvalerianat: $Zn(C_5H_9O_2)_2 + 2 H_2O$. Es ist sehr wirksam bei unruhigen Füßen vor dem Einschlafen, hat aber lange nicht die Breite der Wirkung, die der Baldrian zusammen mit dem Hopfen dem Avena sativa comp. verleiht. Die Namensverwandtschaft zum Neurodoron® weist auf keine Ähnlichkeit in der Wirkung hin. Denn Neurodoron® ist ein Erschöpfungsmittel mehr der späteren Stressphasen. Neurexan konkurriert mit Avena sativa comp unter einem Namen, der eine Ähnlichkeit zu Neurodoron® suggeriert! Hierauf sollte man aufmerksam machen.

Baldrian:

Baldrian ist ein gutes Mittel bei milden Formen von Einschlafstörungen und Erregungszuständen. Besonders bei dem „Tunnelblick“ im Stress hilft es gut. Es wird oft in Kombination gegeben. Auch in Avena sativa comp. ist Baldrian enthalten, ebenfalls in Kombination. Kaffee und Hafer aber machen Avena sativa comp. zu einem Mittel beim überreizten Sinnen.

Hopfen:

Hopfen wird fast nie als Monopräparat gegeben. Hopfen wirkt schlaffördernd und beruhigend. Daher ist die Wirkung in der ersten Stressphase belegt. Auch in Avena sativa comp. ist Hopfen enthalten, ebenfalls in Kombination. Kaffee und Hafer aber machen Avena sativa comp. zu einem Mittel beim überreizten Sinnen.

Passionsblume:

Passionsblume ist eine insbesondere motilitätshemmende Pflanzendroge mit leicht muskelentspannender Wirkung. Es wird praktisch nie alleine gegeben, da in hohen Dosen, die bei einer ausreichenden Wirkung erzielt werden müssten, eine zentral-erregende Wirkung stören würde. Auch in Avena sativa comp. ist Passionsblume enthalten, ebenfalls in Kombination. Kaffee und Hafer aber machen Avena sativa comp. zu einem Mittel beim überreizten Sinnen.

Johanniskraut:

Johanniskraut wird besonders bei stressbedingten Depressionen empfohlen, bei Winterdepressionen, Angst und psychovegetativer Dysregulation, also hauptsächlich in der zweiten und dritten Stressphase. Johanniskraut wird nicht immer zu Recht zur Schlafförderung empfohlen, oft macht es sogar munter (antidepressiv). Die Hauptwirkung benötigt die dauerhafte Einnahme. Avena sativa comp. und Lavendel wirken direkt, beruhigend und besonders in der ersten Stressphase.

Betablocker:

β -Blocker werden oft bei Stress verabreicht. Sie blockieren adrenerge Rezeptoren. Der Stress wird nicht beeinflusst, aber die vegetativen Reaktionen werden blockiert, so dass es nicht zu Herz- und anderen Sensationen kommt und so der Stress nicht verstärkt wird. Avena sativa comp. und Lavendel beruhigen auch seelisch und nervlich.

Tricyklische Antidepressiva:

Tricyklische Antidepressiva, wie Insidon, beruhigen das vegetative Nervensystem, sind stimmungsaufhellend und angstlösend. Sie blockieren die Fähigkeit im Stress angemessen zu reagieren. Es sollte den psychiatrisch relevanten Zuständen vorbehalten bleiben.

Im Rahmen von Stress treten neben vielen anderen Beschwerden oft Migräne, funktionelle Herzbeschwerden und Verdauungsbeschwerden auf. Für die Herz-Kreislauf-Beschwerden (Rhythmusstörungen, Druckschwankungen und Herzklopfen) ist **Cardiodoron** das Mittel der Wahl, das aber verschreibungspflichtig ist. Cardiodoron unterstützt die Herzfunktionen auf allen Ebenen und Verhilft dem Herzen zu einer geordneten mittleren Funktionsstärke.

Ersatzweise kann Aurum/Lavandula comp. Herzsalbe äußerlich angewandt werden.

Cardiodoron Dil. oder Cardiodoron Tabl.

Inhaltsstoffe: 1 Tbl. enth.: Onopordon a. Ø 5mg, Primula v. Ø 5mg, Hyoscyamus Ø, 2mg

Indikation: Störungen vegetativer Rhythmen (Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, Dyscardien, Orthostase, funktionelle Herz-Kreislaufstörungen.

Dosierung: 1-3 x tgl. 1-2 Tbl.

Aurum/Lavandula comp. Herzsalbe

Inhalt:

Aurum metallicum praeparatum D4

Lavandula aetheroleum

Aetheroleum extractum e floribus recentibus Rosae damascenae et centifoliae

Anwendung:

Vegetative Herz-Kreislauf-Störungen, Herzklopfen und Herzangst

Dosierung und Art der Anwendung:

1-2mal täglich (abends und ggf. morgens) einen Salbenstrang von 2-3cm Länge in der Herzgegend in die Haut einreiben.

Bei Kindern ab 3 Jahren wird 1-2mal täglich ein Salbenstrang von 0,5-1cm Länge in der Herzgegend in die Haut eingerieben.

Kinder:

Bei Kindern unter 3 Jahren wegen nicht ausreichend dokumentierter Erfahrungen nicht anwenden.

Das Herz und der Kreislauf reagieren auf veränderte Bedingungen, wie sie im Stress auftreten mit drei Stellgrößen: mit Druck, Frequenz und Schlagvolumen. Das gut koordinierte Kreislaufsystem nutzt im Falle einer erhöhten Anforderung mit allen drei Stellgrößen zusammen. Symptom ab der zweiten Stressphase ist die fehlende Koordination, so dass entweder nur mit dem Druck (Hypertonie), nur mit der Frequenz (Tachycardie) oder nur mit dem Schlagvolumen (Herzklopfen) die vermehrten Anforderungen befriedigt werden. Es gibt viele Arzneien, die den Druck einseitig erhöhen oder erniedrigen, die Frequenz beschleunigen oder verlangsamen können. Cardiodoron (Onopordon, Primula und Hyoscyamus) versucht, wie die Herzsalbe Aurum/Lavandula comp. auch, das Herz wieder zu einer koordinierten Tätigkeit zurück zu führen. Die längerfristige Anwendung vermag dies auch nachweislich, wenn es sich – wie bei Stress – um funktionelle Beschwerden handelt. Im übrigen handelt es sich um wesentliche Begleittherapien bei schwereren und organisch fixierten Krankheiten.

Man bedenke: Bei 50% der Menschen mit funktionellen Herzbeschwerden liegt nach 5 Jahren eine manifeste Herzerkrankung vor. Bei 50% der Menschen mit einer manifesten Herzerkrankung tritt nach 5 Jahren der Tod ein.

Diese funktionellen Störungen zeigen in EKG und Sonographie keine Befunde und werden daher meist nicht behandelt. Hier ist die Aurum/Lavandula comp. Herzsalbe eine gute Alternative!

Crataegus comp. Dilution

Inhalt:

Aurum metallicum praeparatum D15
Cactus grandiflorus D4
Cardiodoron (Onopordon a., Primula v. Hyoscyamus n.)
Cor bovis D6
Crataegus D3

Anwendungsgebiete:

Altersherz, Missempfindungen im Herzbereich; Unterstützung von Herz und Kreislauf, auch nach und bei fieberhaften Erkrankungen; Blutdruckschwankungen

Dosierung:

Zu Beginn der Behandlung 3mal täglich 20 Tropfen, nach eingetretener Besserung 3mal täglich 10 Tropfen mit Wasser verdünnt vor den Mahlzeiten über längere Zeit einnehmen.

Kinder:

Bei Kindern unter 12 Jahren wegen nicht ausreichend dokumentierter Erfahrungen nicht anwenden.

In diesem Präparat kommt das Gold, das unter Neurodoron (auf Seite 11) und der Aurum/Lavandula Herzsalbe (siehe Seite 18) bereits erwähnt wurde als Herzmetall neben Cardiodoron (siehe Seite 17) mit dem Organpräparat des Herzens, dem Cactus und dem Weißdorn zusammen.

Der Weißdorn ist ein vitaler Strauch, ein Rosengewächs, das auch im Wald wachsen kann, sehr widerstandsfähig ist, sich vegetativ vermehren und ausbreiten kann, aber neben dieser Vitalität auch über starke Formkräfte verfügt, mit denen er sein Wachstum bremst, aber stattdessen harte Dornen trieb. Seit an die 2000 Jahre ist der Weißdorn in der Herztherapie bekannt, besonders da, wo dem Herzen die Lebenskräfte schwinden und daher eine Insuffizienz beginnt, die sich auch darin äußert, dass der Flüssigkeitshaushalt seine Form verliert (Ödeme). Hier kann Weißdorn deutlich die Herzleistung steigern und den Rhythmus verbessern.

Cactus grandiflorus (Königin der Nacht) ist ein Coronarmittel, das die Durchblutung des Herzmuskels erhöht. In der Urtinktur hat Cactus sogar eine dem Nitro ähnliche Wirkung. In der D4 wird diese Funktion stimuliert.

Crataegus comp. ist in seiner Breite ein gutes Mittel zum Einnehmen, wenn unter Stress, im Rahmen von Infekten, verzögerter Rekonvaleszenz, durch das Altern (auch Voraltern) sich erste Zeichen einer veränderten Herztätigkeit bemerkbar machen, aber eine eingreifende Therapie noch nicht erforderlich ist. Wenn dies der Fall ist, das Herz also künstlich gestützt, der Druck künstlich gesenkt oder die Frequenz künstlich reguliert werden muss, ist Crataegus comp. ein gutes Begleitmittel, da es bei aller Regulation dem Herzen hilft wieder eigene Ressourcen zu nutzen.

Digestodoron

Zusammensetzung:

10g enthalten 1,8g ethanol. Digestio aus Dryopteris filix-mas, Folium rec.
0,4g ethanol. Digestio aus Polypodium vulgare, Folium rec.
0,4g ethanol. Digestio aus Salix alba / purpurea / viminalis, Folium rec.
1,8g ethanol. Digestio aus Phyllitis scolopendrium, Folium rec.

Darreichungsform:

Dilutio und Tabletten

Anwendungsgebiete:

Störung der Absonderungs- und Bewegungstätigkeit, sowie des Milieus im Verdauungstrakt, auch auf chronisch-entzündlicher Grundlage, z.B. Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen, Durchfälle, Verstopfung, Enteritis granulomatosa, Colitis ulcerosa

Dosierung:

1-3 mal täglich 2-4 Tabletten oder 10-15 Tropfen

In der zweiten Stressphase kommt es oft zu Verdauungsbeschwerden durch die widersprüchlichen Signale der beiden vegetativen Nerven.

Für die funktionellen Darmbeschwerden ist das Digestodoron ebenso eine Basistherapie, wie Neurodoron für den Stress und Cardiodoron für das Herz. Weiden und Farne wirken in diesem Präparat zu einer koordinierten Darmtätigkeit zusammen. Denn es handelt sich bei den funktionellen Verdauungsstörungen um ein Ungleichgewicht zwischen der Innervation von Längs- und Quermuskulatur, von zu schneller und zu langsamer Darmperistaltik, von spastischen und atonischen Phasen, von Motilität und Sekretion etc. Keine Therapie, die einseitig den Darm beschleunigt oder ihn verlangsamt kann die geordnete mittlere und koordinierte Funktionsreife wieder herbei führen. Die so unterschiedlichen Pflanzengattungen wie die Weiden und die Farne aber bewirken dies aber gemeinsam in großer Zuverlässigkeit.

Kephalodoron

Kephalodoron Tabletten (5% und 0,1%)

Inhalt:

Ferrum sulfuricum und Quarz.

Indikation:

Gefäßbedingte Kopfschmerzen, Migräne, Beschwerden nach Gehirnerschütterung, nervöse Erschöpfungszustände.

Dosierung:

1-3x tgl 1-2 Tbl. Bei drohenden Anfällen bis zu ½ stündlich 3-5 Tabl.

Die Migräne bei Stress oder unmittelbar nach dem Stress („Wochenendmigräne“) ist eines der häufigen Symptome, die in der Regel den Übergang in die zweite Stressphase markieren. Migräne ist oft veranlagt, aber benötigt Reize, die einen „Anfall“ mit Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Sinnesempfindlichkeit (Licht!), nicht selten Gesichtsfeldausfällen, Doppelbildern oder Gesichtsfeldverzerrungen und Veränderungen der Körperwahrnehmung (Dysästhesien, Parästhesien) etc. Auslöser können neben Stress auch vermehrte Sinnesbelastungen (Fernsehen), Ermüdung oder bestimmte Nahrungsmittel sein. Immer ist es eine zu große Empfindlichkeit gegenüber der Außenwelt, der sich ja unsere Sinne öffnen. Als Reaktion darauf setzen Kaskaden von Neurotransmittern (die oft eine „Aura“ auslösen) eine Fülle von Vorgängen in Gang. Einer davon ist eine erhöhte Durchlässigkeit der sonst so stark gegenüber dem Hirngewebe abgedichteten Blutgefäße. Es treten aus dem Blut verschiedene Stoffe in das Hirngewebe über, die diesen Stoffwechsel weiter stören. Damit verändert sich die Durchblutung des Hirnes in eine Richtung, die wir sonst aus Stoffwechselorganen kennen, wo die Gefäße von Natur aus viel durchlässiger sind. Allein dies weist uns darauf hin, dass die Blutgefäße (rhythmische System) im Hirn (Nerven-Sinnessystem) sich ähnlich verhalten, wie im Stoffwechselgliedmaßensystem. Es kommt also zum Verlust der funktionellen Kammerung der Arbeitsweisen des dreigliedrigen Systems. Diese Kammerung ist Aufgabe der Ich-Organisation, die hier eine deutliche Schwäche zeigt. Rudolf Steiner gab es als prinzipielle Indikationshilfe an, dass wir mit tierischen Arzneimitteln mehr die Lebensorganisation („Ätherleib“), mit Pflanzen mehr die Empfindungsorganisation („Astralleib“) und mit Mineralien mehr das Ich erreichen. Prinzipiell ist Equisetum arvense, der Ackerschachtelhalm eine Pflanze, die diesem Prozess verwandt ist. Um aber die ordnende Koordinationsfähigkeit der Ich-Organisation in diesem Prozess zu erreichen hat Rudolf Steiner empfohlen eine mineralische Komposition nach dem Vorbild des Ackerschachtelhalmes anzufertigen.

Im Kephalodoron ein Präparat gegen die Migräne vor (in der Schweiz Biodoron). Drei Komponenten von Equisetum, Kiesel, Eisen und Schwefel, werden hier durch einen langen pharmazeutischen Prozess unter Hinzunahme von Honig und Wein zu einem Präparat verarbeitet. Einersets fällt auf, dass über den Wein das menschliche Blut angespro-

Rudolf Steiner zur Migräne:

Denken Sie nun, dass jene intensive Tätigkeit, die eigentlich die Tätigkeit des menschlichen Verdauungssystems ist, sich durch eine zu starke, zu große Intensität bis nach dem Nerven-Sinnes-System ausdehnt, so dass also diejenige Tätigkeit, die eigentlich im Stoffwechselsystem sein sollte, auf das Nerven-Sinnes-System übergreift, dann haben Sie zwei, allerdings Naturprozesse meinen wollen, aber Sie sehen gleich, wie der eine Naturprozess zum Abnormen wird. Er gehört eben nur hinein in das Stoffwechselsystem, und er bricht gewissermaßen nach oben durch in das Nerven-Sinnes-System.

chen wird und über den Honig das menschliche Ich. Wie alle Sinnesprozesse an Kiesel gebunden sind, weswegen er als SAL-Prozess zum Sinnessystem gehört, ist das Eisen als Atmungsgrundlage eine MERCUR-Funktion und wird zum Stellvertreter des rhythmischen Systems; der Schwefel als Träger des SULFUR-Prozesses ist hier Stellvertreter der Stoffwechselprozesse. Durch mehrere Schritte aber werden die Ausgangssubstanzen immer weiter entvitalisiert und als Komposition dem Nerven-Sinnes-System immer geneigter gemacht. Somit ist Kephalodoron ein Präparat, das das Zusammenarbeiten der drei Funktionsbereiche im Kopf unter die Ordnungsfähigkeit des menschlichen Ich stellt. Es ist das Migränemittel, das zwar nicht im Anfall wie ein Schmerzmittel wirkt, aber als Intervalltherapie sehr zuverlässig die sonst periodisch wiederkehrenden Anfälle verhindern kann.

Eine fast 15 mal stärkere Konzentration als in den 5%-Tabletten enthalten ist, liegt in den Ferrum-Quarz-Kapseln vor. Als Trituration liegen auch potenzierte Formen vor und Injektionspräparate.

Zwei Symptome gehören noch zu den Bildern, die uns besonders in der letzten Stressphase begeben: Die Depression und die Depersonalisation.

Die Depression ist dabei das letzte und ausgebrannteste Bild. Die Depersonalisation ist ebenso spezifisch für manche Stressformen (besonders das Burnout), wie beängstigend für denjenigen, der es erleidet. Es kommt zu einer Entfremdung sich selber gegenüber. Sowohl der Leib fühlt sich anders und fremd an, die seelischen Vorgänge, ebenso wie die geistigen sind so, als wären es nicht mehr die eigenen, als wären sie nicht mehr steuerbar. Der eigene Leib, die eigene Seele, der eigene Geist sind wie ein Stück Außenwelt und sind nicht mehr das „Innen“ und „Hier“, von dem das „Draußen“ und „Dort“ abgegrenzt werden kann. Man wird zu seinem eigenen Schatten oder Doppelgänger. Viele Menschen erwähnen diese Symptome nicht, aus Angst, in eine Anstalt eingewiesen zu werden, sind aber oft sehr erleichtert, wenn man danach fragt, da dann die Beschwerden dann ja bekannt sind und nicht primär nur die eigene Unzulänglichkeit markieren. Nicht selten sind es Anlässe für Suizide.

Symptome der Depersonalisation:

- Ich kann mich im Spiegel nicht erkennen
 - Mein Bein sieht komisch aus, wenn ich runterschaue, irgendwie gehört das nicht zu mir
 - Mein Schreibtisch fühlt sich so an als könnte ich da hindurch fassen
 - Ich kann meine Stimme nicht erkennen, manchmal ist das so als ob nur diese Stimme spricht, aber die erkenne ich dann nicht und mein Körper ist ganz weg
 - Ich kann gar nichts von meinem Körper spüren, nichts ist mehr da oder ist größer, als sonst, kleiner, eigensinnig oder fremd.
 - Ich möchte mein altes ICH wieder haben!
- Viele Betroffene haben Angst "verrückt" zu werden.

Olibanum comp.

Inhalt:

Aurum met. Praep. D30,
Myrrha D6,
Olibanum D12

Darreichungsform:

Ampullen und Dilution

Anwendung:

Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei chronisch degenerativen und entzündlichen Erkrankungen, sowie traumatischen Schädigungen des Zentralnervensystems, bei seelischen Erkrankungen, Entwicklungs- und Verhaltensstörungen, funktionellen Herz-Kreislauf-Störungen.

Dosierung:

3x tgl. 10-20 Tr. (oder vom Arzt 2-3x wö. 1 Amp. Sc.)

In solchen Fällen hat sich ein Präparat bewährt, das seiner Zusammensetzung nach zunächst anmutet, als seien andere Gründe ausschlaggebend für die Komposition gewesen: Olibanum comp. Es enthält Gold, Weihrauch und Myrrhe. Weihrauch (Olibanum) kennen wir aus der Homöopathie bei Phantomschmerzen oder Eigensinnigkeiten in der Empfindung von Bewegungen einer amputierten Gliedmaße. Diese nicht mehr vorhandene Grenze von „da“ und „nicht da“ ist erloschen und wir nehmen außerhalb von uns Dinge wahr, die gar nicht mehr da sind. Gold verankert unser Selbstgefühl wieder in uns selber, in unserer Mitte. Und Myrrhe ist eine Substanz, die Grenzen stabilisiert. Als Mundwasser bei offenen Schleimhäuten kann es helfen, wenn es nicht potenziert verabreicht wird. In potenziert Form stabilisiert es auch die inneren Grenzen des Erlebens von Außen und In-

nen. Olibanum nimmt uns das Erleben von Fremdem außerhalb von uns, Gold vermittelt das innere Erleben und Myrrhe stabilisiert die Grenze dazwischen.

Die Depression

Wenn man den erhöhten Cortisolspiegel als Ausdruck einer Stresssymptomatik misst, sind viele Depressionen stressbedingt. Hier verstehen wir unter Depressionen nicht Traurigkeit und große negative Gefühle, sondern die Erschöpfung auch seelischer Funktionen mit vielen „Losigkeiten“: Appetitlosigkeit, Freudlosigkeit, Gefühllosigkeit, Willenlosigkeit, Gedankenlosigkeit, Libidolosigkeit, Kontaktlosigkeit u.v.a.m. Dieser Mangel an innerem Licht, der oft mit einem Mangel an äußerem Licht, der Mangel an innerer Bewegung, der oft mit einem Mangel an äußerer Bewegung einhergeht, wie der Mangel an innerer Kraft sich in dem Mangel an äußerer Kraft spiegelt, ist nicht monokausal zu beheben. Meteoreisen wurde schon erwähnt. Der Meteorstein (**Pallasit**), in dem das Meteoreisen sich mit zwei anderen lichtaktiven Substanzen verbunden hat (Silicium, das lichtsensibel macht und Magnesium, das Licht in Aufbauprozesse vermittelt, wie im Chlorophyll), kann eine Steigerung sein (Trituration D6 und D12). Gold in verschiedenen Formen kann bei solchen Depressionen helfen (Aurum met. Präp. D10 Amp.).

Ein WELEDA-typisches Arzneimittel aber soll noch erwähnt werden. Johanniskraut ist wegen seiner lichtsensiblen Wirkung und der Wirkung an Nerven bekannt (dem Hypericin wird eine dopaminerhöhende Wirkung nachgesagt und der Mangel an Dopamin ist ein biochemischer Aspekt aller Depressionen). Johanniskraut wirkt nicht nur stofflich, sondern auch in homöopathischer Dosierung. Das mit Gold gedüngte Johanniskraut (**Hypericum auro cultum**) verbindet die Johanniskrautwirkung mit dem Gold und ist eine probate Behandlung oder Begleitbehandlung der Depression.

Hypericum auro cultum

Alkoholische Dilution: D2, D3,

RH-Dilution: D3

Injektionslösung: D2, D3

Indikation: Anregung und Strukturierung der Empfindungsorganisation, z.B. bei Depressionen, funktionellen Störungen des Herz-Kreislauf-Systems, vegetative Syndrome.

Dosierung: 2x wöchentlich bis tägl. 1 Amp. sc., bzw. 2-4x tgl. 10-15 Tr

Stress ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl. Stress ist Auslöser vieler und bedrohlicher Erkrankungen und Träger einer Fülle von ernsten Erscheinungen. Als Prädominanz des Nerven-Sinnes-Poles über den übrigen Teil des Organismus stellt er einen Ungleichgewichtszustand dar, der bereits in seinen Anfängen sehr ernst genommen werden muss.

Die in diesem Skript enthaltenen Therapievorschläge sollen Anregungen geben und Möglichkeiten aufzeigen. Sie ersetzen in keiner Weise die individuelle ärztliche Therapieentscheidung. Der Autor übernimmt keine Haftung für falsche oder nicht indizierte Anwendungen der Arzneimittel oder Therapievorschläge. Die Texte sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet, sowie Vervielfältigung auf Datenträger – auch – auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Autors.

