

Homöopathie bei Überforderung, Stress und Erschöpfung

Apothekerin Frau Haverland

Januar 2012

Wichtige Behandlungsziele bei permanenter Überforderung und damit einhergehender Erschöpfung sind das Erkennen der körpereigenen Signale, die Fähigkeit, daraus auch „schützende“ Konsequenzen zu ziehen oder das Einleiten eines „Umdenk“-Prozesses, insbesondere im Beruf. Letztlich gilt es, körperlich und seelisch das Gleichgewicht zurück zu erlangen. Homöopathische Arzneien können auf diesem Weg, meist im Zusammenhang mit weiteren Behandlungsmaßnahmen, eine große Hilfe darstellen.



Apothekerin Daniela Haverland

Homöopathie bei Überforderung, Stress und Erschöpfung

Schätzungsweise jeder fünfte bis siebte Deutsche erleidet im Laufe seines Lebens einen Burnout. Anders ausgedrückt: eine schwere Form der seelischen und körperlichen Erschöpfung. Das Thema Burnout ist in aller Munde, wird in der Presse immer wieder breit getreten, vor allem wenn Prominente sich dazu öffentlich bekennen, wie es zuletzt beim Bundesliga-Trainer Ralf Rangnick der Fall war.

Die Beschwerden kann man in körperliche und psychische Symptome unterteilen. Auf körperlicher Ebene findet man Erschöpfung, Schlafstörungen aber auch chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen, Herzrasen und/oder Rückenschmerzen. Die psychischen Symptome äußern sich in emotionaler Erschöpfung, Niedergeschlagenheit, Ängsten, Nervosität und Überforderung.

Das Burnout-Syndrom ist eine Folge von Dauerstress und darf nicht mit einer Depression verwechselt werden. Depression durchdringt alle Lebensbereiche, der Burnout ist oft zunächst arbeitsbezogen, Betroffene können z.B. im Urlaub unbeschwerte, fröhliche Tage erleben. Äußerer Faktoren wie permanenter Zeitdruck und große Verantwortung zusammen mit persönlichen Faktoren wie Perfektionsstreben und der Unfähigkeit „Nein“ sagen zu können (um keine Ablehnung erfahren zu müssen?), können zu den ersten Symptomen des Burnouts führen.

Frühzeitiges Erkennen der Symptome um dann geeignete Maßnahmen einzuleiten kann dazu beitragen wieder eine gesunde Lebensqualität herzustellen. Eine besonders geeignete Methode ist die Homöopathie. Sie kann Menschen helfen, ihr Gleichgewicht wieder zu finden. Sie kann auch helfen, ein Umdenken im beruflichen Handeln zu begleiten. Sie kann Betroffene unterstützen, sich selbst besser betrachten zu können, Warnsignale besser zu erkennen und dem entsprechend zu handeln.

Folgende Mittel sind möglicherweise eine erste Option bei Erschöpfung durch Überforderung und Stress. **Bei anhaltender und gravierender Beeinträchtigung der seelischen und körperlichen Gesundheit ist professionelle therapeutische Begleitung unverzichtbar!**

Acidum phosphoricum (Phosphorsäure)

Betroffene zeigen große Erschöpfung, meist nach einem definierten überstandenen Ereignis. Das kann ein großer Kongress sein, der organisiert werden musste, das kann aber auch die Familienfeier sein, bei der alle Abläufe klappen sollen. Auch ein kummervolles Lebensereignis kann in diesen Zustand hineinführen. Es besteht das Bedürfnis nach Rückzug, man mag keine Gesellschaft. Die Gedanken sind voller Sorgen und Kummer, tagsüber ist man sehr müde, nachts liegt man aber schlaflos im Bett. Ein weiteres wichtiges Symptom ist die Konzentrationsschwäche und verminderte Merkfähigkeit. Man verlegt immerzu irgendwelche Sachen und vergisst viel. Acidum phosphoricum ist häufig das Mittel der ersten Wahl bei beginnenden Erschöpfungszuständen. Die nächsten Arzneien passen meist besser zu einem gewissen Typ. Acidum phosphoricum hat sich aber für viele Menschen in der beschriebenen Situation bewährt.

Phosphorus (gelber Phosphor)

Bei Phosphorus sind die Symptome meist noch etwas ausgeprägter. Der Betroffene ist nervös, erschöpft, hat viele Ängste, viele fantasievolle Vorahnungen. Er leidet unter Kopf- und Magenschmerzen und unter nervösen Schlafstörungen. Im Gegensatz zu Acidum phosphoricum sehnt er Gesellschaft herbei, er möchte in den Arm genommen werden und braucht Zuneigung und Trost. Phosphorus ist ein Mittel, was vor allem zu einem bestimmten Menschentyp gut passt. Es sind Personen, die herzlich, liebevoll und sehr mitfühlend sind. Sie nehmen an Freude und Schmerz anderer sehr intensiv teil. Sie sind sehr begeisterungsfähig und immer „Feuer und Flamme“. Ein „Phosphorus-Mensch“ braucht aber immer seine Ruhepausen und seinen Schlaf. Wenn er die Signale nicht bemerkt und sich zu viel zumutet, dann folgt schnell die Erschöpfung, das „Ausgebrannt-Sein“.

Sepia (Tintenfisch)

Sepia ist das typische Mittel für die Frau (aber auch für einen Mann!) mit der Doppel-, Dreifach- oder sogar Vierfachbelastung. Ehefrau, Hausfrau, Mutter und noch berufstätig... Dies an sich muss noch kein Grund für eine Erschöpfung sein. Für viele Frauen ist dies der normale Alltag und sie kommen gut damit zurecht. Betroffene, die Sepia benötigen, stellen an sich die höchsten Anforderungen. Sie haben ein immenses Pflichtbewusstsein und sind sehr perfektionistisch. Sie können schlecht etwas abgeben,

da sowieso kein anderer ihren Anforderungen gerecht wird. Dies führt auf Dauer zu Erschöpfung und Reizbarkeit, man fühlt sich gestresst und ausgenutzt und alles wird zu viel. Die Reizbarkeit richtet sich vor allem gegen die engsten Familienangehörigen, den Partner oder die Kinder. Dazu kommen häufig organische Beschwerden, wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. Betroffene ziehen sich gerne zurück, sie möchten am liebsten ihre Ruhe haben und suchen den Ausgleich häufig bei sportlichen Tätigkeiten. Sepia kann helfen, gelassener zu werden und auch mal manche Dinge liegen zu lassen und über weniger perfekte Sachen hinwegsehen zu können.

Nux vomica (Brechnuss)

Bei Nux vomica steht weniger die Erschöpfung im Vordergrund, als die Überforderungs- und Stresssymptome. Der Betroffene, der Nux vomica braucht, ist gewohnt viel zu arbeiten. Er hat meist einen verantwortungsvollen Beruf und sicher keine 40 Stunden Woche. Er hetzt gerne von Termin zu Termin, dazwischen schnell ein Brötchen am Imbiss und immer wieder Kaffee. Das bei so einer Lebensweise Kopfschmerzen, Sodbrennen und/oder Verstopfung auftreten, wundert sicher nicht. Ein sehr typisches Symptom bei Nux vomica ist die Schlaflosigkeit in den frühen Morgenstunden zwischen 3 und 4 Uhr. Man wacht auf, grübelt über berufliche Dinge und schläft erst wieder ein, kurz bevor der Wecker klingelt. Dem entsprechend fühlt man sich morgens total fertig und benötigt reichliche Aufputschmittel (Kaffee, Nikotin etc.) um über den Tag zu kommen. Am Abend braucht man dann das eine oder andere Gläschen Wein um abschalten zu können. Nachts wachen diese Menschen wieder auf und der Teufelskreislauf beginnt von neuem. Die ganze Situation macht reizbar und jähzornig. Man wirkt ständig genervt und verlangt von seiner Umgebung ähnlich perfektionistisches Handeln und Arbeitswut wie man es selbst an den Tag legt. Passiert dies nicht, kann der Betroffene in die Luft gehen wie ein „HB-Männchen“. Nux vomica kann helfen, ruhiger zu werden, auch mal einen Termin absagen zu können und dafür lieber einen Fahrradausflug mit der Familie zu genießen und das Handy zu Hause zu lassen.

Lycopodium (Bärlapp)

Bei Lycopodium steht die Überforderung mit Reizbarkeit im Vordergrund. Ein Mensch, der Lycopodium benötigt hat Angst vor neuen Aufgaben und Herausforderungen. Er ist den Belastungen durch die Anforderungen des Alltags nicht gewachsen. Er überspielt allerdings diese Ängste mit hochmütigem, arrogantem Verhalten und

wirkt für viele eher dominant und selbstsicher. Tief in seinem Inneren hat er aber große Versagensängste und Furcht vor einer Blamage. Er geht Entscheidungen aus dem Weg und kann mit Kritik und Widerspruch schlecht umgehen. Auf der körperlichen Ebene sind Magen-Darm-Beschwerden, wie Völlegefühl, Sodbrennen und vor allem Blähungen und Verstopfung häufige Symptome. Lycopodium kann hier helfen, das Selbstwertgefühl im Inneren zu stärken und gelassener mit Fehlern umgehen zu können um zukünftige Aufgaben oder einfach nur den täglichen Arbeitsablauf beruhigter angehen zu können.

Hat man nun eine passende Arznei gefunden, so nimmt man die Arznei in einer D12 Potenz, die erste Woche 3-mal täglich, danach genügt eine 2-mal tägliche Gabe. Eine Besserung sollte nach 2-3 Wochen eintreten. Nach drei Wochen sollte man die Arznei erst mal für eine Woche absetzen um sie dann eventuell noch mal weitere drei Wochen zu nehmen. Bei Besserung bitte die Arznei immer absetzen, um Sie dann im Bedarfsfalle erneut anzuwenden.

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen
Ihre

Apothekerin Daniela Haverland