

## Homöopathisch Arzneien für die Wettkampfvorbereitung

**Apothekerin Frau Haverland**

**Juni 2012**

Ein Wettkampf oder ein sportliches Ereignis ist ja meist eine aufregende Sache. Man bereitet sich umfassend vor und versucht den Körper optimal auf den Wettkampf einzustellen. Was aber, wenn Gedanken und Aufregung einem ein Schnippchen schlagen möchten? Homöopathische Mittel können hier regulierend eingreifen und ausgleichend auf Psyche, Seele und Geist wirken. Die Arzneien, die vorgestellt werden, sind nicht für die körperliche Vorbereitung gedacht, sondern für Geist und Seele.



*Apothekerin Daniela Haverland*

## Homöopathisch Arzneien für die Wettkampfvorbereitung

### „Kopf, nicht Körper!“

Liest man die Überschrift ohne den Untertitel so denkt man an die typischen homöopathischen Arzneien wie Arnica oder Rhus toxicodendron, die z.B. im muskulären Bereich eine wichtige Rolle spielen. Die Arzneien, die aber nun vorgestellt werden, sind nicht für die körperliche Vorbereitung gedacht, sondern für Geist und Seele.

Ein Wettkampf oder ein sportliches Ereignis ist ja meist eine aufregende Sache. Man bereitet sich umfassend mit Trainingsplänen vor und versucht den Körper optimal auf den Wettkampf einzustellen. Was aber, wenn Gedanken und Aufregung einem ein Schnippchen schlagen möchten? Wenn man schon Tage vor dem Wettkampf schlecht einschlafen kann und nervös ist, so dass auch die körperliche Verfassung darunter leidet. Oder wenn man am Wettkampftag wie gelähmt ist und sich total handlungsunfähig fühlt. Was tun, wenn das Herz bis zum Halse schlägt und man vor lauter Aufregung direkt vor dem Start das Gefühl hat, jetzt geht gar nichts mehr.

Leistungssteigerung und Erfolge im Sport hängen entscheidend davon an, ob Störungen in der Psyche und im vegetativen System beseitigen werden können und man frei ist von emotionalen und mentalen Belastungen. Homöopathische Mittel können hier regulierend eingreifen und ausgleichend auf Psyche, Seele und Geist wirken.

### **Argentum nitricum**

Diese Arznei ist angezeigt, wenn schon Tage oder Wochen vor dem Wettkampf große Nervosität und Aufregtheit besteht. Man ist verkrampft und angespannt, kann schlecht schlafen, alle Gedanken kreisen um das Ereignis.

Zudem fühlt man sich gehetzt und immer in Eile. In der Phantasie passieren viele fürchterliche Ereignisse, die dazu führen könnten, dass der große Tag vollkommend schief gehen könnte. Dies könnte damit anfangen, dass der Wecker nicht funktionieren wird oder auf dem Weg zum Wettkampf das Auto versagt usw. Die Nervosität kann sich auch in Magen - Darm Problemen, z.B. Blähungen oder Durchfall zeigen.

### Gelsemium

Diese Arznei hilft bei dem Gefühl der „inneren Lähmung“. Man fühlt sich total handlungsunfähig, obwohl man doch noch so viel trainieren und vorbereiten müsste. Dazu kommt häufig eine Zittrigkeit am ganzen Körper verbunden mit Erschöpfung und dem Gefühl sich eigentlich nur hinlegen zu wollen und dann nichts mehr zu tun. Gelsemium kann die inneren Blockaden lösen. Es ist auch angezeigt, wenn man einen „Black-out“ befürchtet. Dies trifft vor allem bei Sportarten zu, bei denen man sich bestimmte Figuren oder Abläufe merken muss. Die Eiskunstläuferin vergisst ihre Kür, der Dressurreiter kann sich an den Parcours nicht mehr erinnern.

Ein häufiges Symptom für die Wahl von Gelsemium sind körperliche Beschwerden, wie z.B. Kopfschmerzen oder Erkältungssymptome, die natürlich immer genau dann auftauchen, wenn man sie eigentlich nicht braucht, nämlich in der Zeit der Wettkampfvorbereitung. Hier erkennt man auch den engen Zusammenhang zwischen Psyche, in diesem Fall die Ängste vor dem Ereignis, und dem Immunsystem.

Idealerweise fängt man mit Argentum nitricum D 12 oder Gelsemium D 12 bei Auftauchen der ersten Symptomen mit einer 2-mal täglichen Gabe der Arznei an. Wenn sich eine Besserung einstellt, so kann man die Arznei ohne Probleme wieder absetzen um sie dann bei Bedarf wieder zu nehmen.

Im sehr akuten Fall, z.B. am Tag vor dem Wettkampf kann die Arznei auch mal stündlich angewendet werden.

Noch ein Tipp für die Aufregung und das Herzklopfen direkt unmittelbar vor dem Start:

**Strophantus D 12** kann unmittelbar vor Beginn des Wettkampfes in kurzen Abständen 2-3x eingenommen werden. Es beruhigt das Herz und normalisiert die Pulsfrequenz, so dass man etwas ruhiger und entspannter in den Wettkampf geht.

Gutes Gelingen und alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen

*Ihre*

*Apothekerin Daniela Haverland*