

Eine echte Herausforderung

Die Corona-Krise trifft besonders **junge Frauen** sehr hart. Seit Beginn müssen viele arbeiten, dabei ihre Kinder betreuen – zeitweise gab es Homeschooling - und zusätzlich die Hausarbeit bewältigen. Die Familie ist dabei oft auf engem Raum beieinander.

Viele kommen dadurch physisch und nervlich in eine schwierige Lage. Die Situation gleicht oft schon einem beginnenden Burnout. Wenn all das zusammenkommt, treten häufig körperliche Beschwerden auf. Das vegetative Nervensystem wird durch die seelische Lage beeinflusst. Dieses regelt Schlaf, Verdauung, Atmung, Herzrhythmus und Kreislauf, ohne dass wir es beeinflussen können. Mit Homöopathie kann man diese Regulationssysteme auf sanfte Art beeinflussen.

Sie will alles schaffen Für diese extrem gestressten jungen Frauen kann Nux vomica D6 eine gute Hilfe sein, wenn sie überlastet sind und dadurch aggressiv, cholerisch und übernervös werden. Sie neigen zu übermäßigem Genuss von Kaffee, Nikotin und Alkohol und essen schwere, reichliche Kost. Die Folge sind oft Magen- und Kopfschmerzen, Sodbrennen und nachts Schlafstörungen zwischen drei und fünf Uhr. Morgens sind sie unausgeschlafen und übelläunig. Begleitend treten häufig Rückenschmerzen mit Steifigkeit auf, das

morgendliche Aufstehen fällt schwer. Sie leiden unter Kälte und Zug, suchen Wärme, Ruhe und sehnen sich nach Urlaub. Kommen Ohrgeräusche, leichter Schwindel, gereizte Stimmung und Kopfschmerzen als Folge des Schlafmangels dazu, kann man zusätzlich Cocculus D6 geben. Avena sativa D3 empfehle ich, wenn der fehlende Schlaf zu totaler Erschöpfung führt. Kommen Herzrasen, Ruhelosigkeit und das Gefühl abends nicht abschalten zu können dazu, ist Coffea D12 das richtige Mittel.

Sie sucht Ruhe Wenn die Kundin am liebsten ihre Ruhe hätte, für sich sein will, ansonsten gereizt ist und gerne aus der Haut fährt, kann ihr Bryonia D12 helfen. Bei ihr treten häufig auch Rückenschmerzen auf, jede Bewegung und Wärme verschlimmert. Sie sucht Ruhe und liegt am liebsten auf der Seite, die weh tut. Druck auf die schmerzende Stelle bringt Entlastung.

Sie sucht Trost Fühlt sich die Kundin verloren, verlassen, ist sehr gefühlsbetont und neigt dazu oft zu weinen, ist Pulsatilla D12 das Mittel der Wahl. Besonders dann, wenn sie sich durch gute Worte und tröstenden Zuspruch besser fühlt. Im Bera-

tungsgespräch ist das leicht herauszufinden, wenn Sie versuchen, sie aufzumuntern und sie darauf gut anspricht.

Sie distanziert sich Oft treten auch extreme Stimmungsschwankungen auf. Die Kundin ist gereizt und aggressiv, weil alle an ihr zerren, die Familie, der Partner, der Job. Sie fühlt sich völlig ausgelaugt und will daher ihre Ruhe haben, hat aber andererseits Angst vor dem Alleinsein. Bewegung und frische Luft tun ihr gut. Dann greifen Sie zu Sepia D12.

Sie hat Angst Auch Ängste spielen momentan eine wichtige Rolle, zum Beispiel die Angst, selbst krank zu werden oder auch Angst um die Familie. Wenn diese Angst ganz plötzlich kommt, ist Aconitum D12 angesagt. Dieser Zustand kann sogar bis hin zu Panikattacken mit Herzrasen und Luftnot gehen. Abends und nachts ist es besonders schlimm, im Freien geht es besser. Im akuten Zustand können zehn Globuli genommen werden. Die Gabe kann nach einer halben Stunde wiederholt werden. Bieten Sie doch mal diese sanften Mittel an, um Ihre Kundinnen in dieser schweren Zeit zu unterstützen. Schön wäre es natürlich auch, wenn die Last auf mehreren Schultern, auch auf denen des Partners, verteilt würde. ■

*Helen Blaschke,
Apothekerin und Heilpraktikerin*



© FamVeld / iStock / Getty Images