

# Stress

Schon die Erwartung von belastenden Lebenssituationen kann sich seelisch und körperlich heftig bemerkbar machen. Die richtig gewählte homöopathische Arznei kann dann zum **Retter** werden.



**B**iologisch betrachtet ist die Fähigkeit unseres Organismus, „Stress“ entwickeln zu können, zunächst eine Art Überlebensgarantie. Bei Gefahr ist es uns damit möglich, alle Reserven schnell und effektiv zu mobilisieren. Das subjektiv empfundene Gefühl, sich bedroht zu fühlen, hat allerdings oft nichts mit der objektiven Wirklichkeit zu tun. Manchmal braucht man nur an eine potenzielle Gefahr, wie an den Besuch des Zahnarztes, zu denken und schon startet die Stressreaktion! Werden die entstehenden Beschwerden, zum Beispiel des Magens oder der Muskulatur, rein somatisch behandelt, droht die Verfestigung dieses Reaktionsmusters (Chronifizierung). Die umfas-

sende, den Körper und die Seele einschließende ganzheitliche Behandlung bietet eine gute Chance, das eigene Gleichgewicht erneut zu finden.

**Bewährte Mittel** Tritt ein schreckhaftes Ereignis sehr plötzlich ein und führt es zu einem intensiven „Schock“, so denken wir homöopathisch zunächst an **Aconitum**. Verschiedene Ereignisse kommen als Auslöser infrage, zum Beispiel Verlust eines Angehörigen, Anblick eines Unfalles oder plötzliches Auftreten starker Schmerzattacken. Es entwickelt sich intensive Angst, sogar Angst vor dem Tod. Körperliche Reaktionen sind ein schneller, heftiger Herzschlag, Ruhelosigkeit und eine Verschlechterung in geschlos-

senen engen Räumen. Aus diesem Grunde kann **Aconitum** auch bei sehr intensiver Klaustrophobie (Furcht in engen Räumen, zum Beispiel einem Tunnel, Fahrstuhl oder Flugzeug) im akuten Zustand angezeigt sein. Eine weitere Arznei für heftig verlaufende panische Attacken ist **Stramonium**. Es ist insbesondere bei Kindern angezeigt, die sich in der Nacht in großer Gefahr wähnen. Sie erwachen mit heftigem Schreck, klammern sich an die Eltern, ohne jemanden zu erkennen, sie wirken verstört und desorientiert, sie können wild und gewalttätig werden. Einschlafen ohne Licht ist für diese Kinder undenkbar. Kommt es im Zusammenhang mit Gedanken an Krankheiten zu quälenden Ängsten, ist **Arsenicum al-**

**bum** ein wichtiges Arzneimittel. Nicht nur die Sorge, eine schwere, vielleicht unheilbare Krankheit, wie Krebs, zu entwickeln, sondern auch die Furcht, sich irgendwo anzustecken, beunruhigt die Betroffenen. Ängstliche Ruhelosigkeit sowie ein großes Bedürfnis nach Ordnung und Sauberkeit sind ebenfalls charakteristisch. Konzentriert sich die Furcht vor einer Erkrankung auf das Herz, besteht eine außerordentliche Angst unter einer Herzerkrankung zu leiden, könnte **Kalium arsenicosum** hilfreich sein. Betroffene legen häufig eine Hand schützend auf die linke Brust. **Gelsemium** hat bekanntermaßen eine gute Wirkung wenn bevorstehende Ereignisse „Stress“ auslösen. Neben Erwartungsspannung und Lampenfieber kann die Symptomatik auch durch schlechte Nachrichten ausgelöst werden. Die Furcht lastet schwer auf den Betroffenen und scheint lähmend zu wirken. Dumpfheit und geistiger Stillstand, ein Gefühl als seien auch die Gedanken gelähmt, breiten sich aus. Wird in Erwartung von Ereignissen die Angst aktiviert, bevorstehende Aufgaben nicht bewältigen zu können, kommt **Argentum nitricum** in Betracht. Charakteristisch ist die Entwicklung beunruhigender Gedanken, was könnte alles passieren? Ungeduldig, ruhelos und hastig fürchten die Betroffenen nichts mehr, als zu spät zu kommen. Die Krisen werden oft von Beschwerden des Magen-Darm-Traktes begleitet (Durchfall, Blähungen, heftiges Aufstoßen). Die Arznei kann bei vielen Ängsten und Befürchtungen (z. B. Platz- oder Höhenangst) angezeigt sein. ■

*Dr. med. M. Berger,  
Facharzt für Allgemeinmedizin/  
Homöopathie*

# DIE PTA-App

**LOAD & USE!**



© Mobiles Gerät: L\_amica / fotolia.com

Wissen, Tipps und Unterhaltung rund um Ihren beruflichen Alltag. Mit der mobilen Erweiterung zu DIE PTA IN DER APOTHEKE bleiben Sie auch unterwegs auf dem neuesten Stand - eben top im Job!

FORTBILDUNG to go - sammeln Sie Fortbildungspunkte wann und wo Sie wollen! Frischen Sie zudem Ihr Wissen rund um pharmazeutische Themen mit unserer Repetitoriumsreihe auf.



iPhone

Die kostenlose DIE PTA-App ist für iPhone\* und Android\*\* auf den jeweiligen Plattformen erhältlich – ganz nach dem Motto LOAD & USE!

\* iPhone ist eine eingetragene Marke von Apple Inc. in den USA und anderen Ländern.

\*\* Android is a trademark of Google Inc.



Android