



Wie die Homöopathie bei Alltagsstress helfen kann

Wieder einmal hatte der Mutlanger Verein für Naturheilkunde zu einem interessanten Vortragsabend eingeladen. Die Cafeteria der Mutlanger Seniorenbegegnungsstätte war mit über 100 Besuchern bis auf den letzten Platz gefüllt, als Erika Zeidler, ganzheitlich arbeitende Heilpraktikerin und zugleich Gebietsrepräsentantin der Deutschen Homöopathie-Union, mit ihrem Referat zum Thema „Homöopathie gegen Alltagsstress“ begann.

Unser Allgemeinempfinden wie auch unsere Stimmungslage können durch ganz unterschiedliche Ereignisse beeinträchtigt sein. Die Bandbreite reicht von Stress, Überforderung und Ärger bis hin zu Angst und Enttäuschung. Dass sich seelische Probleme früher oder später auch auf körperlicher Ebene bemerkbar machen, ist heute allgemein bekannt und wird auch von schulmedizinisch arbeitenden Ärzten anerkannt.

Wie gehen wir mit unserem Körper und unserer Seele um? Hören wir auf die Signale, die sie uns mitteilen oder schenken wir diesen keine Beachtung? Meist gehen die ersten Warnsignale im hektischen Alltag leider unter. Deshalb betonte Erika Zeidler wie wichtig es ist, auf diese oft kleinen Befindlichkeitsstörungen zu achten und sich auch einmal eine Auszeit zu gönnen. Manche finden diese nötige Entspannung bei maßvollen sportlichen Tätigkeiten, beim Spaziergang, bei Tai Chi oder Yoga.

Zeitler machte deutlich, wir müssen lernen zu delegieren: Gibt es jemanden, der mir helfen kann? Und beim Zubettgehen sollten wir nicht an all das denken, was wir heute nicht geschafft haben. Wie viel schöner ist das Einschlafen doch mit den Gedanken an all das Schöne, das der Tag gebracht hat!

Wenn gar nichts mehr geht, wenn wir erschöpft sind und unsere Leistungsfähigkeit deutlich nachlässt, kann die Homöopathie eine Hilfe sein unseren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Für die Selbstbehandlung steht eine ganze Reihe von homöopathischen Medikamenten zur Verfügung.

Wie findet man nun das richtige Mittel? Dazu bietet es sich an, fünf Fragen zu stellen:

Wo sind die Beschwerden?

Wie äußern sie sich?

Wechselt der Schmerz?

Wie sind die Begleiterscheinungen?

Was verstärkt, was bessert die Beschwerden?

Erst nach diesem gründlichen Nachfragen findet man das Mittel, das im Moment am besten auf die jeweilige Situation zutrifft.

Und wie differenziert die Beschreibung eines jeden Mittels ist, machte Erika Zeidler in ihren Ausführungen klar. Unter der Rubrik „Kummer und Erschöpfung“ stellte sie zum Beispiel die Mittel Acidum phosphoricum, Ambra und Aurum metallicum ausführlich vor. In den weiteren Erscheinungsbildern, die wir allgemein als Stress bezeichnen, ging sie auf weitere Medikamente ein und verdeutlichte die jeweiligen Leitsymptome, sozusagen den Steckbrief eines jeden Mittels.

Weitere Vortragsthemen waren: Nervosität, Reizbarkeit, Angst, Furcht, Panikattacken, Antriebslosigkeit, Mutlosigkeit, Überanstrengung, Aufregung, Ärger, Wutanfälle, Zukunftsangst, Kreislaufschwankungen, Reizmagen und Reizdarm. Die vielfältigen Informationen können über eine e-Mail an naturheilkunde@mutlangen.de angefordert werden.



Freundeskreis Naturheilkunde

Mit einem kurzen „Abfragen“ des Gehörten und Gelernten endete der spannende Vortrag. Das stets lebhafteste Interesse der höchst interessierten Gäste galt einer engagierten Referentin, der man anmerkte, wie tief sie mit der Homöopathie verwurzelt ist.

Die nächste Veranstaltung des Freundeskreises Naturheilkunde findet am 8. Mai, 19.30 Uhr wieder in der Mutlanger Seniorenbegegnungsstätte statt. Ein Vortrag der Zahnärztin Dr. Christel-Maria Foch zum Thema „Zahnmedizin und Naturheilkunde“ verspricht ebenso interessante, wie zum Teil auch wenig bekannte Erkenntnisse.