

Inhalt

<i>Stress macht Stress (Vorwort)</i>	11
<i>Was ist Homöopathie?</i>	14
<i>Zwei homöopathische »Stressarzneien«</i>	22
Angespannt durch Stress – Staphisagria	22
Verzweifelt durch Stress – Ignatia	34
<i>Zwei Folgearzneien bei Dauerstress</i>	44
Auflehnung gegen Stress – Causticum	44
Erschöpft und ausgebrannt durch Stress – Acidum phosphoricum	47
<i>Die Grundarznei</i>	49
Ruhig und gelassen – Natrium muriaticum	52
<i>Extrem verdünnt und dennoch wirksam</i>	54
<i>Stress macht krank</i>	58
<i>Stressbedingte Gesundheitsstörungen</i>	75
Ängste durch Stress	76

Zwänge	80
Schlafstörungen	83
Nervosität, Lampenfieber	85
Essstörungen	89
Kopfschmerzen, Migräne.	93
Bettnässen	97
Allergien, Asthma, Neurodermitis.	102
Infektneigung	116
Homöopathische Stresstherapie bei schweren und unheilbaren Krankheiten	120
Beziehungsstress	123
Stress im Bett	133
Gestresste Familien	140
Kinder im Stress – Schulstress.	140
Eltern im Stress – Stress beim Grenzensetzen.	148
Scheidungsstress	155
Das hyperaktive Kind	162
Stress im Beruf – bis zum Burn-out	170
Stress im Alter.	183
Wie erkenne ich die für mich passende Arznei?	189
Richtlinien für eine homöopathische Stresstherapie	192
Staphisagria-Symptome	195
Ignatia-Symptome.	197

Causticum-Symptome.	198
Acidum-phosphoricum-Symptome.	199
Natrium-muriaticum-Symptome.	200
<i>Fragen an den Autor (Nachwort)</i>	204
<i>Dank</i>	211
<i>Register</i>	213