

# 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 – Caëticum . . . . .	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
<b>Beziehungsstress . . . . .</b>	<b>123</b>
Stress im Bett . . . . .	133
<b>Gestresste Familien . . . . .</b>	<b>140</b>
Kinder im Stress – Schulstress. . . . .	140
Eltern im Stress – Stress beim Grenzensetzen. . . . .	148
Scheidungsstress . . . . .	155
Das hyperaktive Kind . . . . .	162
<b>Stress im Beruf – bis zum Burn-out . . . . .</b>	<b>170</b>
<b>Stress im Alter. . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Wie erkenne ich die für mich passende Arznei? . . . . .</b>	<b>189</b>
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