



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Wenn der Stress mal wieder überhandnimmt: Mit Homöopathie wird es möglich, gezielt gegenzusteuern, denn zu hohe Belastung und negativer Stress machen auf Dauer krank. Der renommierte Homöopath Dr. med. Ralf Werner entdeckte: Vor allem zwei »Stressarzneien« sind es, die bei bestimmten Stressmustern und Stimmungslagen nachhaltig wirken. Nach Einnahme der Arzneien ist meist rasche Linderung spürbar. Körper und Seele kommen wieder in Balance. Dieses Buch hilft, die passende Arznei zu finden, und enthält viele Beispiele aus der Praxis. Ein neues, beeindruckendes Selbsthilfekonzept für mehr Gelassenheit im Leben.

Autor

Dr. med. Ralf Werner, geb. 1949, ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit der Zusatzbezeichnung Homöopathie. Sein neu entwickeltes, wirksames Konzept bei Stressbekämpfung durch Homöopathie gilt auch in der Fachwelt als revolutionär und hat verblüffende Erfolge. 2007 wurde er in einer Umfrage der Bild-Zeitung unter den Top-Ärzten in NRW genannt.

Dr. med. Ralf Werner

Homöopathie gegen Stress

Burn-out natürlich vorbeugen

Unter Mitarbeit von Ulrike Arras

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage
Aktualisierte Taschenbuchausgabe September 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2010 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: © FinePic, München
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
BK · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17351-8

www.goldmann-verlag.de

Für meine Kinder
Marc, Christoph, Kathrin und Matthias

Durch die Zusammenarbeit mit dem homöopathischen Arzt Dr. med. Werner haben wir als Ärzte in dessen hausärztlicher Praxis einen neuen Umgang mit den altbekannten homöopathischen Arzneien *Staphisagria* und *Ignatia* kennengelernt. Als »Stressarzneien« hat ihr Einsatz eine faszinierende, neue Bedeutung bei der Heilung vieler Krankheiten bekommen. Da die allermeisten Gesundheitsstörungen Stress bedeuten, eröffnen sich für den Einsatz dieser Stressarzneien ungeahnte Möglichkeiten. Das von Dr. Werner entwickelte Therapiekonzept erweitert die therapeutischen Möglichkeiten, insbesondere von stressbedingten Beschwerden, auf geradezu unglaubliche Weise.

Wir danken Dr. Werner herzlich, dass er uns als Kollegen an seinen Einsichten vorbehaltlos hat teilhaben lassen.

Holger Heibel (Gelsenkirchen),
Sabine Liesenfeld (Brüggen),
Dr. med. Birgitta Rebischke (Dinslaken),
Dr. med. Petra Tendick (Neukirchen-Vluyn),
Dr. med. Marc Werner (Essen)

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

Stress macht Stress

Vorwort

Stress ist zu einem unvermeidbaren Bestandteil unseres Lebens geworden. Alles Mögliche kann da stressen: zum Beispiel der Lebenspartner, die Kinder, der Arbeitgeber, die Migräne, die Schlafstörung, die verstopfte Nase, der Heuschnupfen, eine Neurodermitis, Allergien, das Asthma. Auch Ängste und Zwänge bedeuten Stress. – Gibt es einen Zusammenhang zwischen scheinbar so unterschiedlichen Themen? Ja! Denn auf ein und demselben Boden – dem Gestresstsein – spielen sich die allermeisten Konflikte, Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten ab.

Wird ein Mensch daran gehindert, so zu sein, wie es seiner eigentlichen Natur entspricht, gerät er zwangsläufig in einen Zustand von seelischer und körperlicher Anspannung. Seine angeborene »Resonanzlage« ändert sich. Er entwickelt körperliche und psychische Symptome, die ihm bisher fremd waren. Beispiel: Sie sind müde, wollen schlafen und werden durch Lärm geweckt. Das geschieht jede Nacht. Irgendwann ist es Ihnen zu viel. Sie werden angespannt, genervt – möglicherweise auch aggressiv. Sie erkennen sich selbst nicht wieder. Derartige Veränderungen

von einer gleichmütigen zu einer angespannten, gestressten Grundstimmung folgen Reaktionsmustern, die willentlich nicht zu beeinflussen sind, denn zur Gelassenheit kann man sich nicht zwingen.

Die individuelle Angespanntheit und Aggressivität überträgt sich nun möglicherweise auf die Mitmenschen, und der Stress breitet sich aus. Stress macht Stress! Dies wird jeder kennen und für »normal« halten. Was für viele neu sein dürfte, ist die Tatsache, dass in einer ausgeglichenen Grundstimmung eine bestimmte homöopathische Arznei zum Beispiel bei Kopfschmerzen hilft, in einer gestressten Stimmung aber – bei dem *gleichen* Kopfschmerz – ganz andere Arzneien. Hier sind insbesondere zwei homöopathische »Stressarzneien« mit dem Namen *Staphisagria* und *Ignatia* wirksam.

Im vorliegenden Buch wird allgemeinverständlich anhand von Konfliktsituationen und Krankheitsbildern dargestellt, wie die Anwendung der homöopathischen »Stressarzneien« bei der Bewältigung von Stress helfen kann. Diese Arzneien reduzieren oder heilen die psychischen und körperlichen Reaktionen, die durch Stress ausgelöst worden sind. Stress wird abgebaut und damit das Risiko für stressbedingte Krankheiten, wie zum Beispiel Herzkrankheiten, Migräne, hoher Blutdruck, Magenschleimhautentzündung und viele andere, vermindert. Auf jeden Fall aber wird man gelassener!

Ein Hinweis: *Bei Anwendung der beschriebenen Stress-therapie benötigt man einige Arzneien in hohen Potenzen (siehe S. 54 ff. »Extrem verdünnt und dennoch wirksam«). Alle Potenzen – auch die hohen Potenzen – sind über eine Apotheke oder über das Internet zu beziehen. Hochpotenzen über C 1000 müssen im Ausland (Schweiz) bestellt werden.*

Wenn Sie unter einer chronischen und/oder schweren Krankheit leiden oder in der Vergangenheit wegen einer solchen Krankheit behandelt worden sind, sollte die Stress-therapie mit professioneller Begleitung erfolgen. Auf eine schulmedizinische Abklärung von bestehenden Beschwerden darf nicht verzichtet werden.

Dr. med. Ralf Werner

Was ist Homöopathie?

Wie entsteht Krankheit? Jeder Mensch wird von einer lebenserhaltenden Energie geprägt – dies erkannte bereits Samuel Hahnemann (1755–1843), der Begründer der Homöopathie. Im gesunden Menschen hält diese Lebenskraft alle Lebensvorgänge in einem harmonischen Gleichgewicht, das jedoch durch unterschiedliche Einflüsse gestört werden kann. So entsteht Krankheit. Die Symptome einer Krankheit entsprechen körperlichen und/oder seelischen Abweichungen vom gesunden Zustand. Stress stellt einen negativen Einfluss dar, der den Menschen aus seiner Balance bringt.

Wie wirken homöopathische Arzneien? Hahnemann verwendete pflanzliche oder mineralische Substanzen, deren Wirkung er zunächst an gesunden Menschen beobachtete. Damals war bereits allgemein bekannt, dass Chinarinde bei Malaria eine heilende Wirkung hatte. Also machte er einen Selbstversuch und stellte nach Einnahme von *Chinarinde* malariaähnliche Symptome bei sich fest. Daraus wird ersichtlich: Die Malaria führt bei einem Patienten zu bestimmten Krankheitssymptomen, aber bei einem Gesunden löst die Einnahme von Chinarinde ähnliche Symptome

aus. Diese Ähnlichkeit der Symptome ist der entscheidende Punkt: Denn die geniale Entdeckung war, dass bei Vorliegen einer Malaria die von dieser Krankheit erzeugten Symptome durch Einnahme von Chinarinde verstärkt werden und dadurch der Organismus überraschenderweise zu einer Heilung angeregt wird.

Vereinfacht ausgedrückt: Ein Mensch ist krank. Er hat rote Haut, Fieber und Schweißausbrüche. Die Therapie besteht in der Verabreichung einer homöopathischen Arznei, die diese Symptome verstärkt. Das bedeutet: »Du sollst rote Haut haben, du sollst Fieber, du sollst Schweißausbrüche haben!« Auf diese Weise werden die Symptome zunächst intensiviert. Die Verstärkung der Krankheitssymptome stimuliert dann die körpereigene Abwehr und bringt den Heilungsprozess in Gang. Die Natur des Menschen *selbst* stellt die Gesundheit wieder her. Im Übrigen: Niemals heilt ein Arzt. Er stellt allenfalls die Weichen für einen Heilungsprozess, den der Patient stets selber vollziehen muss.

Die Wirksamkeit der Homöopathie ist keine Glaubenssache. Sie ist erfahrbar. Leidet ein Patient unter Übelkeit, Brechreiz, Fieber, Magenkrämpfen und Durchfall und es gelänge nicht, innerhalb von wenigen Stunden eine deutliche Besserung durch Gabe der passenden, homöopathischen Arznei zu bewirken, hätte nicht nur der Patient ein Problem, sondern auch der Therapeut! Meist ist eine Besserung schon nach zwei Stunden feststellbar. Immer, wenn es einem schlecht geht, ist es gut, ein Kügelchen nach dem anderen einzunehmen. Dies gilt sowohl für körperliche als auch psychische Beschwerden.

Was versteht man unter *homöopathischen Potenzen*? Da viele der von Hahnemann entdeckten Arzneimittel giftig auf den menschlichen Organismus wirken, kam er auf die Idee, diese zu verdünnen, um so den toxischen Effekt der Stoffe zu mindern. Er benutzte ein Verfahren, bei dem die Substanzen stufenweise verdünnt und zwischendurch immer wieder verschüttelt wurden. Dieses Verfahren wird »Potenzierung« genannt. Erstaunlicherweise konnte so die heilende Wirksamkeit der Substanzen verstärkt werden. Die Bezeichnung der Potenz gibt den jeweiligen Verdünnungsgrad an. Hahnemann bediente sich bei der Herstellung homöopathischer Potenzen hauptsächlich sogenannter »C-Potenzen«. Hier wird in Schritten zu je 1:100 verdünnt und nach bestimmten Regeln verschüttelt. Eine C 6 ist demnach eine »niedrige Potenz«, eine C 50000 eine »Hochpotenz«. Auch heute noch werden homöopathische Arzneimittel auf diese Weise hergestellt. So erhält man hochwirksame, jedoch absolut ungiftige Heilmittel. Sie werden meist in Form von Streukügelchen (*Globuli*) verabreicht.

Manche Menschen halten die Homöopathie für Scharlatanerie, weil sie sich nicht vorstellen können, dass solche hochverdünnten Arzneien überhaupt eine Wirkung haben könnten. Ich selbst habe dies früher auch nicht für möglich gehalten, und dass die Wirksamkeit der Arzneien mit steigendem Verdünnungsgrad und Verschüttelung zunimmt, erst recht nicht.

Was ist ein *Konstitutionsmittel*? Jeder Mensch hat ein archetypisches, ureigenes Grundmuster von psychischen und kör-

perlichen Reaktionsweisen: Der eine wird mit Hautausschlägen geboren, der andere ohne. Der eine Mensch hat kalte, der andere warme Füße. Jemand hat Schweißfüße, der andere nicht. Der eine reagiert extrovertiert, ein anderer introvertiert. Wieder ein anderer bekommt Heuschnupfen oder Asthma, ein anderer Magengeschwüre. Bei dem einen Kind sind die Sprachentwicklung und das Wachstum verzögert, bei einem anderen Kind nicht. Dem einen kommen beim Lachen die Tränen, dem anderen nicht. Kopfschuppen bekommt auch nicht jeder. Der eine Mensch ist aufbrausend, der andere nicht, und so weiter und so fort. Dieses Grundmuster, nach dem ein Mensch körperliche und psychische Symptome entwickelt – ganz gleich ob »normale« oder pathologische Symptome –, entspricht dem Konstitutionsmittel, das heißt jener homöopathischen Arznei, die zum einzelnen Patienten passt wie »der Deckel zum Topf«. Dieses Konstitutionsmittel löst eine Resonanz aus: Die dadurch einsetzende kurzzeitige Verstärkung von Migräne, Heuschnupfen und Neurodermitis usw. mobilisiert dann die körpereigenen Heilungskräfte gegen ebendiese Krankheiten.

Resonanz ist ein Begriff aus der Physik. Jeder Körper hat eine optimale Schwingungsfrequenz. Wenn die Schwingungsfrequenz eines Tons zufälligerweise die bestmögliche Schwingungsfähigkeit eines Glases trifft, kann es dazu kommen, dass das Glas zerspringt. Oder: Vor einer Brücke müssen Soldaten den Gleichschritt beenden, denn durch ihn würde die Brücke derart in Schwingung versetzt werden können, dass sie einstürzt. Das ist Resonanz! Die Kraft solcher Resonanz wirkt aber nicht nur im Zerstörerischen,

sondern kommt natürlich auch im Aufbauenden zum Tragen. In diesem Fall wirkt die Kraft der Resonanz im Konstitutionsmittel, welches die Heilungskräfte eines Patienten mobilisieren soll.

Die Kunst der Homöopathie ist es, das Konstitutionsmittel eines Patienten herauszufinden. Dies geschieht mit Hilfe des für Homöopathen unverzichtbaren Nachschlagewerkes, dem sogenannten *Repertorium*. In ihm werden körperliche und psychische Symptome bestimmten Arzneien zugeordnet.

Was ist ein Arzneimittelbild? Seit Hahnemann werden alle durch eine homöopathische Arznei ausgelösten, körperlichen und psychischen Symptome zusammengestellt und ergeben das »Arzneimittelbild«. Ein Arzneimittelbild beschreibt eine Palette von psychischen und körperlichen Eigenschaften, die einer bestimmten homöopathischen Arznei zugeordnet werden können. Die Vielzahl von Arzneimittelbildern entspricht demnach einer Vielzahl homöopathischer Arzneien. Durch sogenanntes »Repertorisieren« muss die individuell passende Arznei gefunden werden.

Ein Stressgeplagter leidet beispielsweise unter einer stressbedingten Gastritis, Schwindel, Depressionen und Schlafstörungen. Das »richtige« Konstitutionsmittel muss diese Beschwerden bessern, anderenfalls wäre es falsch. Darüber hinaus müssen die homöopathischen Arzneimittel immer wieder neu mit den psychischen und körperlichen Symptomen abgestimmt werden, weil sich ein Konstitutionsmittel ändern kann.

Ein Beispiel: Sie stehen morgens entspannt auf. Nach einem stressigen Vormittag haben Sie nachmittags einen Arzttermin. Auf dem Weg zum Arzt geraten Sie in Anspannung. Plötzlich haben Sie einen Kloß im Hals, nasse Handinnenflächen, Herzklopfen, unangenehmen Körpergeruch. »Warum bin ich nur so nervös, ich gehe doch nur zu einer Routineuntersuchung?« Ohnehin stressgeplagt reagieren Sie vor diesem Arztbesuch mit einem Resonanzwechsel. Sie können die Anspannung willentlich nicht beherrschen. Intuitiv aber spüren Sie, dass Ihr Aufgeregtsein unangemessen ist. Erneut verändert sich Ihre Resonanzlage. Nun fühlen Sie sich gegenüber der von Ihnen selbst als unnötig empfundenen Anspannung ausgeliefert und sind verzweifelt, weil Sie nichts dagegen tun können.

Die beschriebenen Zustände von ursprünglichem Gleichmut zu Anspannung und schließlich »Verzweiflung« über die unnötige Anspannung kennen die allermeisten und halten den Wechsel dieser Stimmungslagen für normal, weil man bei sich selbst und bei anderen derartige Stimmungswechsel schon oft erlebt hat. Es geht aber nicht um sogenannte Normalität, sondern darum, dass ein häufiger und intensiver Wechsel der beschriebenen Stimmungsebenen stresskrank machen kann. Hier liegt die Angriffsfläche für stressbedingte Krankheiten. Da auch bei körperlichen Beschwerden die homöopathische Arznei den jeweils vorherrschenden Gemütslagen angepasst werden muss, benötigen Menschen, die unter denselben körperlichen Krankheitssymptomen leiden – zum Beispiel einer Migräne –, oft unterschiedliche Arzneien. Und immer gilt: Die richtige

Arznei muss die aktuellen körperlichen und psychischen Beschwerden eindeutig bessern.

Wie werden homöopathische Arzneien angewendet? Ein Allergiker ist von Juckreiz gepeinigt. Er lutscht von der für ihn richtigen, homöopathischen Arznei ein Kügelchen nach dem anderen. (Er kann auch ein Kügelchen in einem Glas Wasser verrühren und davon immer wieder schlückchenweise trinken.) Ist die Arznei richtig, wird der Juckreiz meist nach zwei Stunden – oft schon früher – gemindert. Sobald eine spürbare Besserung eingetreten ist, wird die Arzneieinnahme gestoppt. Da viele Therapien wellenförmig verlaufen, kann es sein, dass nach einigen Stunden erneut ein Juckreiz auftritt. Sofort wird die Arznei wieder eingenommen, bis eine eindeutige Besserung spürbar ist. Wichtig ist, in *jede* Verschlechterung hinein konsequent Globuli einzunehmen – ganz gleich, um welche Beschwerden es sich handelt, ob körperliche oder psychische! Bei einem optimalen Verlauf muss es immer wieder zu spürbaren Besserungen kommen. Nur wenn nach Einnahme der Arznei stets eine positive Reaktion erfolgt, kann das Vertrauen in die Therapie wachsen.

Was kann die Wirksamkeit der homöopathischen Arzneien stören? Lebenskrisen, anhaltender Kummer, fortlaufendes Mobbing können zum Beispiel eine homöopathische Therapie erschweren. Das Gleiche gilt für übermäßigen Kaffeekonsum, die Anwendung ätherischer Öle und die gleichzeitige Einnahme anderer homöopathischer Arzneien. Betablocker, ACE-Hemmer und Antidepressiva stö-

ren die Therapie meist nicht, selbst inhalative Corticoide bei Asthma bronchiale können weiter verwendet werden. Wurden Krankheiten bereits schulmedizinisch behandelt, kann zu Beginn einer homöopathischen Therapie eine sogenannte Erstverschlimmerung auftreten: Eine Neurodermitis würde dann eventuell »aufblühen«, eine Migräne und ein Asthma ausgelöst werden. In diesen Fällen sollte mit einer professionellen Begleitung therapiert werden. In der Therapie dominieren die homöopathischen Stressarzneien. (Siehe auch S. 192 ff. »Richtlinien für eine homöopathische Stresstherapie«.)