

Homöopathie

Stimmungsschwankungen

Monika S. mag sich selber nicht mehr leiden. Seit ein paar Wochen ist sie häufig traurig, etwas missgelaunt und schlimmer noch – ihre Stimmungen wechseln ständig. Sie merkt, dass ist für sie selbst, aber auch für ihre Familie eine Belastung. Als sie anfängt, sich in ihrer verdunkelten Wohnung zu verkriechen, weiss sie, es muss etwas passieren und sucht ihre Homöopathin auf.

Jacqueline Ryffel, Apothekerin

Um Stimmungsschwankungen homöopathisch zu behandeln, ist es wichtig, herauszufinden, was die Ursache dafür sein könnte. Ist es Kummer oder eher Ärger, ist es fehlende Wertschätzung im Beruf oder in der Familie, oder wurden Sie schwer enttäuscht? Ist es der Winter mit den langen Nächten und dem fehlenden Licht? Haben Sie parallel dazu andere, körperliche Symptome, welche ganz neu aufgetreten sind? Jucken der Haut oder Fieberbläschen? Suchen Sie die Nähe zu anderen Menschen oder gehen Sie denen eher aus dem Weg? Tut frische Luft gut, oder bleiben Sie in dieser Phase lieber im stillen Kämmerlein?

Beobachten Sie sich selbst und finden Sie heraus, wie Sie persönlich reagieren. Sie sehen, Stimmungsschwankungen können verschiedene Ursachen haben.

Vergleichen Sie Ihre Beobachtungen mit der Charakteristik der Arznei und entscheiden Sie sich für ein Mittel.

Welche homöopathischen Arzneien können eingesetzt werden?

Wenn eine Kränkung, Sorgen, ein Schreckerlebnis oder eine grosse Enttäuschung (unglückliche Liebe) die Ursache ist, wenn Sie generell ein gefühlsbetonter Mensch sind und phasenweise eventuell ein wenig launisch sind, keinen Tadel und Widerspruch ertragen, wenn sich dazu ein Klossgefühl im Hals bemerkbar macht, Sie beim Einschlafen zucken, keinen Kaffee mehr trinken mögen, sich nach einem warmen Ofen sehnen: ***Ignatia C 30***

Wenn Kummer und Traurigkeit mit wechselhafter Stimmung im Vordergrund stehen, Sie eher geistesabwesend sind und sich nicht konzentrieren können, wenn Sie absolut keinen Trost und kein Mitmitleid vertragen und allein sein wollen, wenn Sie die Sonne nicht vertragen und bei geschlossenen Fensterläden zu Hause sitzen, wenn sich dazu z.B. noch Fieberbläschen bemerkbar machen, Sie vermehrt Durst und ein grosses Verlangen nach Salz haben: ***Natrium muriaticum C 30***

Dosierung

5 Globuli unter der Zunge zergehen lassen. Wenn nach 4 Tagen keine Besserung spürbar ist, dann nochmals eine Gabe wiederholen. ■