

Homöopathie

Wenn jede Prüfung Stress auslöst

Janine ist ganz nervös und kribbelig. Nächste Woche sind ihre Aufnahmeprüfungen für das Gymnasium. Auch ihrem Bruder Kevin zittern die Hände – bei ihm steht das Vorspielen im Gitarrenunterricht an. Beide wissen, dass sie kurz davor jeweils Kopfschmerzen bekommen und ihnen ausserdem schlecht wird. Bei Janine macht sich vor Prüfungen meist auch ein starkes Herzklopfen bemerkbar. Gut, dass ihre Mutter weiss, dass hier Homöopathie und Gemmotherapie schnell helfen können.

Jacqueline Ryffel, Apothekerin

Egal ob Sie vor einer Schul- oder Semesterprüfung, einem Bühnenauftritt oder einem Sportanlass nervös sind, die Homöopathie aber auch die Gemmotherapie können hier Linderung bringen. Bei Lampenfieber mit Herzklopfen, eventuellem Durchfall infolge der Aufregung, mit Zittern und Kopfschmerz im Hinterkopf, nehmen Sie zwei Stunden vor der Prüfung fünf **Globuli Gelsemium C30**.

Der Knospenspray aus der Silberlinde, **Gemmo Tilia tomentosa**, kann schon ein paar Tage vor der Prüfung eingenommen werden. Sprühen Sie dreimal täglich zwei bis drei Sprühstösse direkt auf die Mund-



*Fruchtstand der Silberlinde
(Tilia tomentosa)*

schleimhaut. Die Hauptwirkung der Linde liegt in der Nervenstärkung. Sie ist ein wichtiges Beruhigungsmittel, bringt den beschleunigten Herzschlag zur Gleichmässigkeit zurück und wirkt angstlösend