

Zeitgeist Stress

von Olaf Rippe

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

Stress ist die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts und laut WHO inzwischen eine der größten Gefahren für die Gesundheit. Man schätzt, dass Stress in den Industrienationen ursächlich an bis zu 70% aller Krankheiten beteiligt ist, in vielen Fällen bildet er die Hauptursache. Stress ist eigentlich ein alltägliches Phänomen, da er nur ein anderer Ausdruck für einen notwendigen biologischen Anpassungsdruck ist. In der richtigen Dosierung kann Stress durchaus die eigene Leistungsfähigkeit und Kreativität motivieren. Ein Übermaß von Stress führt jedoch unweigerlich zur Überlastung biologischer Systeme (Stresskrankheit) und endet nicht selten mit dem Zusammenbruch der Fähigkeit zur Selbstregulation (Burnout Syndrom).

Grenzerfahrung Stress

Stress setzt eine Reihe von physiologischen Abläufen in Gang, vor allem in Bezug auf Nerven und Hormone, die notwendig sind, um in großer Gefahr zu überleben. Es kommt zur Stimulation des Sympathikus mit Anregung der Nebenniere und Bildung von Adrenalin und Noradrenalin. Dieser Prozess wirkt einerseits erregend, erzeugt aber auf Dauer eine Mischung aus Angst und Aggression, wenn der Druck nicht abgebaut werden kann. Gleichzeitig wird die Hypophyse aktiviert und es kommt zur Ausschüttung von ACTH, zur Aktivierung der Nebennierenrinde und zur Bildung von corticoiden Hormonen. Der Blutdruck steigt (oft in schwindeleerregende Höhen), sämtliche Kraftreserven werden aktiviert und die Körperfunktionen auf das Wesentliche reduziert. Gleichzeitig schränkt Vassopressin die Nierentätigkeit ein und es kommt zum Anstieg von Cholesterin. Die vielfältigen Reaktionen führen natürlich zu den unterschiedlichsten Symptomen und Krankheiten: Vegetativ dominieren bei Dauerstress Schlafstörungen, Herzrasen, Blutdruckanomalien, Übelkeit, Sodbrennen, Magendruck, ständige Infektanfälligkeit (erhöhter Verbrauch von Vitamin C und oxidativer Stress), Müdigkeit, nachlassende Konzentration, Gereiztheit, Nervosität bis Panik. Alltägliche Sorgen scheinen unüberwindbar. Viele entwickeln ein Suchtverhalten. Die sozialen Kontakte schlafen immer mehr ein und man bekommt den berühmten Tunnelblick, der nichts mehr links und rechts wahrnimmt.

Typische Krankheitsbilder sind: Erschöpfungssyndrom, Angst, Depression (erhöhte Suizidgefahr), Psychosen, Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus, Sehstörungen, Fehlsteuerungen der Schilddrüse, Allergien (Asthma, Neurodermitis), Herzstörungen (Rhythmus, Blutdruck, auf Dauer auch Sklerose), Nieren- und Blasensteine (= Angststeine!), Neigung zu Blaseninfekten, Gastritis, Ulcuserkrankungen, Pankreatitis, Colitis, Störungen der Menstruation, der Libido und der Fruchtbarkeit, Rücken- und Muskelschmerzen, Allgemein Neigung zu Infekten und zu Entzündungen und eine gesteigerte Krebslatenz - es gibt also praktisch nichts, was nicht als Stressfolge in Frage kommt.



Bild 1: Symbol für das Burn-out Syndrom - die leere Hülle. Skulptur auf dem Domplatz in Salzburg.
Foto: Olaf Rippe

Gerüstet für den Alltag

Grundvoraussetzung jeder Therapie ist die Entgiftung des Körpers von schädlichen Stoffen. Toxine belasten nicht nur die lebenswichtigen Organe und sämtliche Stoffwechselprozesse, sie irritieren besonders auch das Immunsystem, das beim Thema Stress eine Schlüsselfunktion hat. Die zuvor genannten physiologischen Abläufe lähmen wichtige Abwehrprozesse oft bis zur Totalschöpfung.

Eine wirkungsvolle Gegenmaßnahme ist z.B. eine regelmäßige Kur mit Mistelpräparaten. Rudolf Steiner erkannte in der Mistel ein mögliches Heilmittel gegen Krebs. Inzwischen ist eine biologische Karzinomtherapie ohne Misteln undenkbar. Zahlreiche Untersuchungen konnten die adaptogene und lebenskraftsteigernde Wirkung bestätigen. Doch kein Krebs fällt einfach so vom Himmel. Vielmehr sind es meistens Toxine, die vor allem die Leber belasten und Dauerstress, die über Jahrzehnte zur Zelldegeneration führen. Rudolf Steiner wusste um diese Zusammenhänge, als er auf die prophylaktische Wirkung einer Misteltherapie hinwies, die man durchaus als Jungbrunnen für das Immunsystem bezeichnen kann. Im Prinzip ist die Mistel die Pflanze für die typischen Krankheiten unserer Zeit. Traditionell wird sie bei Schlafstörungen, krampfartigen Nervenleiden, Blutdruckstörungen, Virusleiden, Muskelschmerzen und rheumatischen Gelenkleiden eingesetzt, die man allesamt durchaus mit Stress assoziieren kann. Zur Prophylaxe eignen sich z.B. von Weleda: "Iscador M" (Apfelmistel) bei weiblicher Konstitution und "Iscador Qu" (Eichenmistel) bei männlicher Konstitution, bei empfindlichen Personen auch "Iscador P" (Kiefernmistel); 1 x wöchentlich eine subkutane Injektion von Stärke 0,1 mg im Bauchraum - die Stärke wird individuell bestimmt und dient hier nur als Beispiel (weitere Hinweise zur Misteltherapie siehe Literatur). Die Prophylaxe wird kurmäßig i.d.R. einmal im Jahr mit 3 x 7 Injektionen durchgeführt.

Eine weitere Unterstützung der Immunfunktionen bietet eine Eisentherapie. Das Metall des Mars ist Träger der Vitalkraft. In Belastungssituationen ist der Eisenbedarf oft nicht ausreichend gedeckt, parallel kommt es häufig zu Mangelerscheinungen von Selen und Zink - eine Substitutionstherapie dieser Stoffe ist bei Dauerstress oft angezeigt, gemeinsam mit Vitamin C und E.

Für eine substituierende Eisentherapie eignen sich besonders Brennesselextrakte (z.B. *Urtica dioica* Urtinktur von Ceres, 3 x 5 Tropfen) und/oder potenziertes Eisen, z.B. als *Ferrum sidereum D6* (Meteoreisen Trituration von Weleda, 2 x tgl. eine erbsengroße Menge einspeichern). Eine gute Ergänzung sind Präparate aus den Triebspitzen der Schlehe, besonders bei gleichzeitig bestehender Hypotonie (*Prunus spinosa* Summitates Urtinktur von Weleda, 3 x tgl. 10 bis 15 Trpf.).

Zur Regeneration der Leberfunktion eignen sich z.B. "Chelidonium comp." (Tropfen von Weleda, 3 x tgl. 10 bis 20 Tropfen), auch parallel zur Misteltherapie. Auch der allseits geliebte Schwedenbitter eignet sich für eine Reinigungskur vorzüglich.

Therapiekonzept zur Behandlung von nervösen Unruhezuständen und Schlafstörungen

Argentum metallicum praeparatum D12, 20 ml. von Weleda,
ca. ½ Stunde vor dem Schlafengehen 5 Tropfen und bei nächtlichem Erwachen

Zusätzlich bei Schlafstörungen:
"Avena sativa comp." 50.0 (Weleda), abends und nachts 2 bis 3 x 10 Tropfen

Ergänzungsrezeptur zur Entspannung aus:

Zincum valerianicum D6, 20.0

Dioplas D12, 20.0

Melissa Cupro culta D2, 50.0

Sulfur D12, 10.0

M.D.S., abends 1 bis 2 x 10 Tropfen und bei Bedarf, von der Apotheke an der Weleda mischen lassen (www.apotheke-weleda.de)

Wie man die Seele baumeln lässt

Bei der Behandlung von Stresskrankheiten ist es besonders wichtig, dass der Betroffene zu seinem natürlichen Rhythmus zurückfindet, sich entspannt und sich in der Nacht genügend regeneriert. Eines der besten Mittel zum besseren Ein- und Durchschlafen ist Silber, z.B. als "Argentum metallicum praeparatum D12" (Weleda, abends und nachts mehrmals 5 Tropfen). Das Metall des Mondes wirkt in erster Linie auf das Gehirn, das man ebenfalls dem Mond unterstellt und natürlich hat es auch einen starken Bezug zur Nacht. Es beeinflusst die vegetativen Funktionen und ermöglicht der Seele, sich abends besser aus dem Körper zu lösen, wenn Alltagsorgen einen nicht zur Ruhe kommen lassen. Homöopathische Ergänzungsmittel sind z.B. Sulfur, Coffea oder Nux vomica, vor allem wenn man unter Katzenschlaf leidet, also bei der geringsten Kleinigkeit und oft viel zu früh aufwacht und dann nicht mehr zur Ruhe kommt.

An pflanzlichen Begleitmitteln kommen Baldrian, Hopfen, Hafer oder Melisse und vor allem die Passionsblume in Betracht. Weleda liefert mit "Avena sativa comp." Globuli und Dilution ein entsprechend zusammengesetztes Mittel zur Behandlung von Schlafstörungen und Unruhezuständen (Dosis: abends und nachts bei Erwachsenen mehrmals 10 Trpf.).

Auf der geistigen Ebene integrierend wirkt das Venusmetall Kupfer, z.B. in Form von Dioplas, einem dunkelgrünen Kupfersilikat. Mit Hilfe von Dioplas man schwierige Lebensphasen wesentlich entspannter betrachten und auch den Nutzen einer Krise besser verstehen. Die Apotheke an der Weleda

hat auf Wunsch des Autors Dioptas D12 als Dilution im Sortiment; Weleda selbst liefert Dioptas sonst nur als Ampullen (D6, D20, D30 zur subkutanen Injektion am oberen Ende des Brustbeins und/oder an der Schädelbasis - Bezugszonen zu Angstkomplexen und zum Gehirn). Paracelsus erwähnt als Ergänzungsmittel für eine venusisch orientierte Therapie das Nervenmetall Zink. Mit seiner entspannenden Wirkung auf das Nervensystem und seiner positiven Wirkung auf katalytische Prozesse, ist es ein Bindeglied zwischen einer Silber und Kupfertherapie der Psyche. Man kann es sowohl tagsüber, als auch nachts geben - tagsüber als "Zincum metallicum praeparatum D6", Trituration, 3 x tgl. eine erbsengroße Menge einspeicheln (Weleda) und nachts als Zincum valerianicum D6 oder D12 (das Mittel für den nervösen Zappelphilipp, abends und nachts 5 bis 10 Tropfen).

Den eigenen Rhythmus finden

Schlafstörungen sind nur ein möglicher Ausdruck von Dauerstress. Mindestens genauso häufig leiden die Betroffenen unter Herz- und Kreislaufbeschwerden. Herzzunruhe, Stenokardien, Arrhythmien, Blutdruckanomalien (Hypo- oder Hypertonie), ja sogar Angina pectoris, Infarkt, Sklerose oder Apoplex - also schlichtweg jede Herzerkrankung, kann eine Folge von Stress sein. Dies ist nicht weiter verwunderlich, wenn man das Herz als Seelenorgan begreift und nicht als Pumpe. Das Herz ist ein Wahrnehmungsorgan innerer Prozesse, so wie die Augen das Äußere wahrnehmen. Es ist ein Seismograph der inneren Befindlichkeit und es reagiert immer mit dem seelischen Erleben mit. Beachtet man die eingangs genannten Grundprobleme wie Verdinglichung und Entfremdung, dann hat man auch die Erklärung dafür, warum Herzleiden in den letzten 100 Jahren so dramatisch zugenommen haben. Die Naturheilkunde kennt zahlreiche Substanzen, die gleichzeitig Herz und Psyche günstig beeinflussen. Ein vom Autor viel verwendetes Präparat ist "Crataegus comp." (Dilution von Weleda, 3 bis 5 x tgl. 15 bis 20 Tropfen); es enthält zunächst als Organpräparat Rinderherz und zur Herzdrainage (Entgiftung) die wehrhaften Pflanzen Königin der Nacht, Eselsdistel und Weißdorn. Weiterer Bestandteil ist Bilsenkraut. Betrachtet man dessen Bildkräfte, findet man im Aufbau ausgesprochen rhythmische Signaturen. Herakles soll es an den Toren zum Hades gefunden haben. Tatsächlich zeigen Geruch und Blütenbildung etwas zutiefst Düsteres - gleichsam fühlt der Herzpatient eine diabolische Macht, die ihm das Herz schwer macht. Als lichten Gegenpol enthält "Crataegus comp." die sanftmütige und das Herz vitalisierende Schlüsselblume und das Sonnenmetall Gold, von dem unten noch die Rede sein wird. Bei Neigung zum Bluthochdruck empfiehlt sich eine Zusatztherapie z.B. mit Mistel (*Viscum album*), Schlangenzunge (*Rauwolfia serpentina*) oder Knoblauch (*Allium sativum*) - ein bewährtes Präparat in diesem Sinne ist "Allium-Strath" (Tropfen von Strath-Labor, ca. 3 bis 5 x 20 Tropfen und mehr). Bei niedrigem Blutdruck kommen dagegen z.B. Schlehe, Rosmarin oder Phosphor in Frage.

Sonnenschein in düsteren Stunden

Dauerstress ist ein Zeichen, dass man sein Leben nicht mehr richtig im Griff hat. Entweder man wird zu sehr fremdbestimmt oder man kommt aus dem selbst gebastelten Hamsterrad nicht mehr heraus oder existentielle Probleme wollen einfach kein Ende nehmen. Wenn die Nerven zerrüttet sind, sollte man außerdem an das Sonnenmetall Gold denken. Einerseits strahlt das Metall Licht und Wärme aus, andererseits ist es auch ein Symbol für Gier und Verblendung. Entsprechend findet man im Arzneimittelbild Symptome wie Lebensüberdruß, Depression, Sucht und Selbsterstörung, gleichzeitig ist Gold aber auch ein typischer Bestandteil von Lebenselixieren. In der richtigen Dosierung kann Gold die Lebenskraft stärken und der Selbsterkenntnis dienen - Erkenne Dich selbst und alles mit Maß, lautet die Botschaft des Sonnengottes Apollon. Als Sonnenmetall wirkt Gold speziell auf das Ich-Bewusstsein und auf die seelischen Herzfunktionen, da auch das Herz der Sonne unterstellt ist (siehe oben "Crataegus comp. "). Bei nervöser Erschöpfung mit Angst und Depression sollte man Gold vor allem mit Quarz, Eisen und Phosphor kombinieren. Diese Stoffe wirken betont auf Abwehr und Nervensystem im Sinne eines Adaptogens. Weleda liefert mit "Neurodoron" (Tabletten) ein Präparat in diesem Sinne. Da Goldpräparate eher dem Tagesprinzip entsprechen, sollte man es möglichst nur tagsüber einnehmen und betont am Morgen und am besten im Wechsel mit einer Silbertherapie am Abend. Bei Lebensüberdruß und Depression eignet sich als Ergänzung zu einer Goldtherapie besonders Antimon. Paracelsus verwies darauf, dass man immer an dieses saturnale Metall denken sollte, wenn der Mensch von schicksalhaften Mächten bedrängt wird. Besonders eindrucksvoll hat Albrecht Dürer das Wesen des Antimons in seinem Bild "Melancholia" dargestellt. Der Autor verwendet Antimon als Antidepressivum am liebsten in Form von "Stibium metallicum praeparatum" D12 oder D20 (Trituration von Weleda), in täglichen bis selteneren Gaben. Wenn dagegen Ängste und Panik dominieren, kann man Gold auch mit Arsen kombinieren (Arsenicum album D12 oder D30 oder Einzelgaben C30), wobei Arsen ebenfalls zu Silber passt. Für die Krisen des Lebens liefert Weleda mit "Myrrha comp." noch ein ungewöhnliches Präparat aus Gold, Weihrauch und Myrrhe in einer besonderen Zubereitung (D20, D30, tägliche und seltener Gaben, 5 Tropfen täglich und seltener, je nach Reaktion und Empfindsamkeit). Das Mittel kann man wahlweise mit Antimon oder Arsen kombinieren. Als Geschenk der Magier an den neugeborenen Jesus sind die drei Substanzen eine symbolische Huldigung der Göttlichkeit des Menschen. Nicht ohne Grund kamen die Magier aus dem Orient, also dem Ort des Sonnenaufgangs und ihr Geschenk bestand aus stoffgewordenem Sonnenlicht. Als Arznei kann "Myrrha comp." einem die notwendige "Orient"ierung im Leben geben und es hilft, schicksalhafte Grenzerfahrungen im Leben als notwendige Stufen zum höheren Selbst zu begreifen.



Bild 2: Werbung für das Nervenmittel "Neurodoron" in einer belebten Straße in München.
Foto: Martin Schulz

Therapiekonzept bei Nervenzerrüttung und Status nach Schicksalsschlägen

Tagsüber Antimon/Goldtherapie mit
Stibium metallicum praeparatum D20 Trituration (Weleda), 1 x tgl. eine erbsengroße Menge gut einspeicheln.

Zusätzlich zur geistigen Klärung
"Myrrha comp." D20 oder D30, 1 bis 3 x tgl. 5 Tropfen (Weleda, das Mittel enthält Gold, Weihrauch und Myrrhe in besonderer Zubereitung) oder "Neurodoron" Tabl. (Weleda), 3-2-1 Tabl. tgl.

Und als Seelenbalsam eine Mischung aus:
Ambra D12, 5,0 Crocus sativus D4, 10,0
Dioptas D12, 5,0
Hypericum perforatum Urtinktur, 20,0
Ignatia D12, 5,0
Zincum metallicum praeparatum D12, 5,0
M.D.S., 3 bis 5 x tgl. 15 Tropfen und bei Bedarf
Über die Apotheke an der Weleda mischen lassen (www.apotheke-weleda.de).

Zur abendlichen Ergänzungstherapie eignet sich die Silbertherapie wie zuvor beschrieben.



[◀ ZURÜCK ZUR AUSWAHL](#)