

LEBEN AUF HALBER FLAMME

Naturheilkonzepte für chronische Erschöpfungszustände

Margret Madejsky, Heilpraktikerin - **NATURA NATURANS**
Traditionelle Abendländische Medizin www.natura-naturans.de

WICHTIG! Bitte beachten Sie, dass Mitschnitte des Webinars nicht erlaubt sind!

Die aufgeführten Rezepte und Naturheilmittel sind ausschließlich Lehrbeispiele und die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung!

Weder die Vortragende noch Natura Naturans oder Orthomedia haften für Schäden, die infolge der Anwendung oder Einnahme der genannten Pflanzen und Naturheilmittel entstehen. Daher ist es unbedingt ratsam, sich vor der Anwendung oder Einnahme über die genaue Dosierung, die Art und Dauer der Anwendung sowie über Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen zu informieren!

Hauptursachen für chronische Erschöpfungszustände:

- Seelische Erschöpfungszustände & larvierte Depression
- Erschöpfungsdepression & Burnout
- Blutarmut & Eisenmangel
- Virusinfekte, z. B. Zustand nach EBV oder Influenza
- Schilddrüsenunterfunktion
- Nebennierenschwäche
- Wochenbett & Wechseljahre
- Krebskachexie, Strahlenkater & Folgen von Chemotherapie

Sonnendoping für die Seele bei Corona-Blues

- **Solunat Nr. 17** (>Sanguisol<), Soluna; Dosierung: morgens und evtl. mittags jeweils 15 Tropfen in Safrantee
- **Safrantee**: 4 – 5 Safran-fäden, oder auch mehr, mit 50 bis 80 ml Wasser heiß überbrühen, auf Trinkwärme abkühlen lassen, Solunat Nr. 17 hineinröpfeln, umrühren fertig – trinken! Ein bis zwei Tässchen täglich.
(Alternative: Cefasafra)

Anwendungsdauer: unbegrenzt!

Wichtig: In der Schwangerschaft oder bei Neigung zu starker oder lang andauernder Regelblutung vorsichtig dosieren!

Yang-Metall Eisen (Ferrum metallicum)

„Schwache Eisenprozesse gehen mit Hypotonie, Atonie muskulärer Hohlorgane, schwacher schlaffer Skelettmuskulatur, Müdigkeit und Leistungsschwäche und ausgeprägtem Bedürfnis nach Liegen und Ruhen einher.“
(Alla Selawy: Metall-Funktionstypen, Haug Verlag 1985)

Vivianit (Ferrum phosph. nat. = natürl. Eisen(III)-Phosphat)

Praxistipp: Bei Erschöpfungszuständen bei und nach Virusinfekten sowie nach langwierigen Erkrankungen ⇒ **Vivianit Verreibung D6, 20 g, Weleda**, zwei Mal täglich eine Messerspitze im Mund zergehen lassen

Merke: Eisenpräparate nimmt man am besten morgens und mittags ein.

© 1/2021 HP Margret Madejsky, Angerfeldstr. 10 a, 82205 Gilching, Tel. 08105-7769002 office@natura-naturans.de

Meteoreisen Globuli oder Meteoreisen Inject von Wala (Ferr. sider. D11, Phosph. D5, Quarz D11)

Wurde entwickelt zur Prophylaxe und Behandlung von grippalen Infekten.

Anwendungsgebiete:

1. **Grippe (auch zur Prophylaxe)**
2. **Anhaltende Schwäche nach schweren Erkrankungen**
3. **Allgemeine Erschöpfung**

(H. H. Vogel: Wege der Heilmittelfindung)

Praxistipp:

- Bewährt bei chronischen Erschöpfungszuständen nach Virusinfekten (z. B. EBV / Pfeiffersches Drüsenfieber).
- Am effektivsten in Kombi mit **Engystol (Heel)** und/oder **Metahepat (Meta Fackler)** Zustand nach Virusinfekten.

Dosierung: 1 – 2 x tgl. 10 – 15 Globuli oder 2 x wöchentlich bis zu täglich 1 Amp. subkutan im Bauchraum injizieren.

Ferrum metallicum (Eisen)

Praxistipp: Weil ausreichend Eisen für die Jodverwertung nötig ist, kommt potenziertes Eisen auch bei Antriebs-schwäche infolge von Schilddrüsen-unterfunktion zum Einsatz, z. B.:

- **Thyreoidea/Ferrum Globuli von Wala**, morgens und eventuell auch mittags je 8 – 10 Globuli.

Ergänzung bei Unterfunktion:

- **Tyrosin** (z. B. Aminoplus Tyrosin Kapseln von Kyberg Pharma, morgens 1 – 2 Kapseln) und, sofern es vertragen wird und kein aktiver Autoimmunprozess vorliegt,
- **Jod** (z. B. Krophan Tabletten von Repha, morgens 1 Tablette); nicht bei aktiver Autoimmunthyreoiditis!

Merke: Bei Eisenmangel sollte auch materielles Eisen gegeben werden.

Eine von unzähligen Möglichkeiten, Eisen aufzufüllen: >Eisen-Apfel<

- **Ferrum pomatum Dil. D1, 50 ml, Weleda**
- **Weleda Amaratropfen, 50 ml**
Kurmäßig 6 – 8 Wochen lang 1 – 2 x tgl. jeweils 5 – 10 Tropfen zusammen in etwas Wasser vor oder zum Essen einnehmen.

Der Kraftbaum: Eiche (Quercus robur)

Insbesondere bei Erschöpfungszuständen infolge von Säfteverlusten (Blutungen, Durchfälle, etc.)

Praxistipps

- Bei Blutarmut, Eisenmangel und Erschöpfung infolge von übermäßigen Menstrualblutungen ⇒ **Menodoron Mischung (Weleda)**, **Dosierung:** langfristig 1 x tgl. 30 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.
- Bei Erschöpfungszuständen infolge von Allergien ⇒ **Calcium Quercus Globuli (Wala)**, **Dosierung:** akut 3 – 5 x tgl. 8 – 10 Globuli

Praxistipp bei Erschöpfungszuständen infolge von EBV (Epstein-Barr-Viren) ⇒ Engystol (Heel) leitet Antibiotikaresten, Bakterien-, Virus- und Impftoxine aus

Zusammensetzung: Vincetoxicum hirundinaria D6, D10, D30 und Sulfur D4 und D10.

Anwendungsarten: Im Beginn von Erkältungskrankheiten oder nach abgelaufenen Virusinfekten

- a) 2 – 3 x tgl. 1 – 2 Tabletten oder
- b) 2 – 3 x wöchentlich 1 Ampulle subkutan injizieren.

Praxiserfahrungen wie auch eine Studie beweisen die antiviralen Effekte von Engystol: Roeska K, Seilheimer B. Antiviral activity of Engystol® and Gripp-Heel®: an in-vitro assessment. Journal of Immune Based Therapies and Vaccines 2010; 8(6)

Silicea (SiO₂ = Kieselsäure aus Bergkristall)

„Der Kranke fürchtet, er könne versagen oder sein Geist werde nicht richtig arbeiten. Er ist erschöpft durch fortgesetzte geistige Anstrengung.“ (J. T. Kent über Silicea; aus Kent's Arzneimittelbilder, Haug Verlag 1958)

Praxistipp: Bei geistiger Erschöpfung nach Examen und Dauerstress kann folgende Kombination versucht werden:

- **Silicea LM VI Dil. (Arkana);** immer, wenn die >Ich-kann-nicht-Stimmung aufkommt< eine Dosis à 2 – 3 Tropfen im Mund zergehen lassen.
- **Ceres Avena sativa Urtinktur** 1 – 3 x tgl. 4 – 5 Tropfen pur oder in etwas Wasser einnehmen.
- **Stressmanagement:** für Ausgleich sorgen und auch Freizeit im Terminplan eintragen!

Hafer (Avena sativa): Kieselpflanze für Nerven wie Drahtseile, zur Stress-bewältigung & in der Rekonvaleszenz.

„So wie Silicea ein Stützskelett für den Getreidehalm bildet, so wirkt das Mittel im übertragenen Sinne auch auf den menschlichen Geist.“ (J. T. Kent: Kent's Arzneimittelbilder – Vorlesungen zur homöopath. Materia medica, Haug 1958)

„Er unterstützt die seelische Bewältigung von äußerem Druck wie auch von großer, körperlicher Erschöpfung.“ (R. Kalbermatten: Ceres-Kompendium)

Praxistipp:

- Zur Nervenstärkung und Steigerung der Belastbarkeit bei Dauerstress ⇒ **Ceres Avena sativa Urtinktur**, 2 – 3 x tgl. 4 – 5 Tropfen pur oder in etwas Wasser.
- Eignet sich als pflanzliche Ergänzung zu Neurodoron (Weleda) wie auch zu Silicea oder Quarz.

Arsenicum album (Weißer Arsenik)

„... **bei chronischen Erkrankungen mit großer Schwäche**“

(J. T. Kent)

Leitsymptome nach Julius Mezger:

- Rasches Sinken der Kräfte mit Abmagerung und Gewichtsverlust
- Bösaartiger Verlauf akuter Krankheiten, zum Beispiel Cholera, Typhus, Diphtherie, Scharlach mit raschem Verfall der Kräfte

Praxistipp: **Arsenicum album D6** ist eher bei Krebskachexie angezeigt,

Chininum arsenicosum D6 mehr bei Entkräftung bei/nach Virusinfekten.

Halbmetall Arsen: Gift, Kraftmittel & Chemotherapeutikum

„Arsen wird aktuell als >Umweltgift Nummer eins< ... beurteilt.“

Umweltbelastungen mit arsenhaltigen Industrieprodukten (insbesondere Farbstoffen, Pestiziden und Düngemitteln).

Arsenhaltiges Hühnerfutter (USA)

„**Beim Menschen ist das historische Phänomen der sog.**

>Arsenesser< in Gebirgsregionen bekannt, die offenbar einen leistungssteigernden Effekt von Arsen nutzten.“

„**In internationalen Studien konnte gezeigt werden, dass Arsen ein sehr wirksames Mittel zur Behandlung der akuten Promyelozytenleukämie ist.**“

„**Eine alte chines. Rezeptur mit Realgar hatte bei der Behandlung der akuten Promyelozytenleukämie komplette Remissionsraten von 98 % erzielt.**“

Quelle: Clifford Kunz: *Arsen – Gift und Heilmittel; Merkurstab* 5/20: 344 – 351)

Levico comp., Globuli (Wala; enthalten Hypericum D2, Levico „stark“ Wasser D2, Prunus spinosa D2)

Levico comp. ist „**ein sehr zuverlässiges Heilmittel, nicht nur bei Eisenmangelanämien, sondern auch bei schweren Erschöpfungszuständen ...**“ (H.-H. Vogel: *Wege d.Heilmittelfindung; Natur – Mensch – Medizin Verl. GmbH Bad Boll, 1994*)

Anwendungsgebiete laut Hersteller: Erschöpfungszustände, hypotone Kreislaufregulationsstörungen, latenter Eisenmangel.

Anmerkung: Eignet sich aufgrund der Arsenkomponente insbesondere zur naturheilkundlichen Begleitbehandlung von Erschöpfungszuständen bei Krebs oder Leukämie wie auch flankierend zur Chemotherapie oder bei „Strahlenkater“.

„Alle Säuren wirken vitalisierend!“

(Dr. rer. Nat. Max Amann, Chemiker und Heilpraktiker, Mitbegründer von NATURA NATURANS, Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle Abendländische Medizin)

Symptome einiger homöopathischer Säuren:

- **Acidum aceticum (Essigsäure):**
„(...) Anämie (...) mit Wassersucht, großer Schwäche, häufigen Ohnmachten, (...) Abmagerung.“ (Boericke)
- **Acidum formicum (Ameisensäure; vergleichbar mit Formica):**
„Allgemeine Schwäche und Leistungsunfähigkeit.“ (Mezger)
- **Acidum sarcolacticum (rechtsdrehende Milchsäure):**
„Körper und Geist gleichermaßen ermüdet und erschöpft, so dass auch jede geistige Initiative fehlt. Äußerste Schwäche bei Anstrengung, z. B. Treppensteigen.“ (Mezger)
- **Acidum phosphoricum (Phosphorsäure):**
„Sie (Phosphorsäure) ist als wertvolles Rekonvaleszenten- und Nervenstärkungs-mittel zu werten. (...) Große Schwäche und Erschöpfung des Körpers und Geistes; (...) Erschöpfungszustand mit Schwäche und Schweißen; (...).“ (Mezger)
- **Acidum picricum (Pikrinsäure):**
„Allgemeine Müdigkeit, kann die Glieder kaum bewegen; muss sich niederlegen. Bei geringer Anstrengung gleich erschöpft. (...) Gehirnmüdigkeit. (...) Nervöse Erschöpfung; Entschlussunfähigkeit, Versagen der Willenskraft.“ (Mezger)
Anmerkung: Am effektivsten erweisen sich häufige Gaben der Tiefpotenzen D6 – D8.

Schlehe (Prunus spinosa) „... (wirkt) kräftigend bei Erschöpfungszuständen, hilfreich in der Rekonvaleszenz.“
(W. Pelikan: Heilpflanzenkunde I/238)

„Wöchnerinnen, die eine ausgeprägte Mattigkeit zeigen und deren Schleimhäute wie ausgetrocknet erscheinen, brauchen: Prunus spinosa ...“ (F. H. Hemmrich: Kompendium für die geburtshilfliche Praxis, Gesellschaft Anthroposoph. Ärzte, 1999)

Praxistipp: Prunus spinosa, Summit. Urt. oder Rh Dil. D3 (Weleda); 2 – 3 x tgl. 10 – 15 Trpf.

Beifuß (Artemisia officinalis)

„... sollte am Fuß oder am Schoß getragen, stärken, keine Ermüdung in der Gebärrarbeit aufkommen lassen.“ (Max Höfler: Volksmedizin. Botanik der Germanen; Reprint der Ausgabe 1908)

- Öffnet alle Entgiftungswege des Körpers.
- Regt den Kreislauf an (Campherwirkung?).
- Aktiviert und stärkt die Nebennieren.

Praxistipp: Bei Nebennierenerschöpfung ⇒ **Ceres Artemisia Urtinktur**, 1 – 2 x tgl. 4 – 5 Trpf. pur oder in etwas Wasser.
Cave: Nicht bei Korbblütlerallergie!

Taigawurzel (Eleuthero-coccus senticosus):
>Sibirischer Ginseng<

„In-vitro und In-vivo-Untersuchungen sprechen für adaptogene und stressresistenzverbessernde Eigenschaften.“ (Blaschek: Wichtl – Teedrogen, 2016)

Eigenschaften:

- Steigerung der Phagozytose von Leukozyten & Granulozyten
- Steigerung der gamma-Interferonsynthese
- Antiviral gegenüber Rhino- und Influenzaviren, ...
- Führt zu einem Cortisolanstieg
- Allgemein tonisierend und leicht blutdrucksteigernd

Ginseng (Panax ginseng): Adaptogen und Sexualtonikum bei Yang-Mangel (TCM)

„Wurden Ratten über 3 Monate hinweg 3, 10 oder 100 mg/kg KG Extrakt oral verabreicht, die im Laufrad die Leistungsfähigkeit signifikant an.“ (Blaschek: Wichtl – Teedrogen; 2016)

Anwendungsgebiete laut Kommission E: *„Als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit ...“*

Praxistipp:

Ginseng D1 (Weleda): Morgens 30 bis 40 Tropfen in etwas Wasser zur Steigerung der Gedächtnisleistung. Speziell geeignet für extrem erschöpfte Personen (Männer >> Frauen ab der Menopause).

Neurodoron Tabletten (Weleda)

Zusammensetzung:

Aurum metall. praep. D10
 Kalium phosphoricum D6
 Ferrum-Quarz D2
 Ferrum sulf., Mel, Vinum

Anwendungsgebiete laut Hersteller:

- Nervöse Erschöpfung
- Nervosität
- Unruhezustände
- Depressive Verstimmung
- Rekonvaleszenz
- Kopfschmerzen

Dosierung: Morgens und eventuell mittags je 2 – 3 Tabletten kauen und im Mund zergehen lassen

Anmerkung: Bei Stress am wirksamsten in Kombination mit Rhodiola

Erste Hilfe bei Disstress: Rosenwurz (Rhodiola rosea)

„Die Wurzel wurde schon vor Jahrhunderten in Sibirien zur Kräftigung und Erhöhung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit verwendet ...“ (Blaschek: Wichtl, 2016)

Praxistipp: Rhodiologes/Rhodiolan Tabletten morgens 1 – 2 Tabletten, senken den Cortisolanstieg am darauffolgenden Morgen ab.

Wacholder (Juniperus communis)

>Esst Kranawitt und Bibernell,
dann sterbt ihr net so schnell< (Volksweisheit)

„Nach einer persönlichen Mitteilung sollen Förster, die während einer Typhusepidemie Wacholderbeeren als Prophylaktikum aßen, nicht von der Erkrankung ergriffen worden sein.“ (Gerhard Madaus: Lehrbuch der biologischen Heilmittel, 7/1674)

Apotheken-Rezept: Nebennieren-Mischung

Artemisia vulgaris Urtinktur

Aurum metallicum Dil. D8

Glandula suprarenalis Dil. D6

Panax ginseng Dil. D2

Juniperus communis Dil. D2 aa ad 20,0

M.D.S.: morgens 20 – 30 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Nicht geeignet für Schwangere, Stillen-de, Korbblütler-Allergiker, Nierenkranke!

Meisterwurz (Peucedanum osthrotium)

„Meisterwurtz ist auch der fürnehmsten Kräuter eins ... Die Wurtzel gessen / macht wol dauern / was der Magen verundaulichs in ihm hat / treibt den Harn / Lendenstein und Frauenzeit / ... / und hilfft dem kalten Mann gar gewiß wieder auf den Gaul.“ (Lonicerus)

Praxistipps:

- Erschöpfung infolge von toxischer Belastung (z. B. Schwermetalle) und Schwächezustände während oder nach Infekten mit Lungenbeteiligung ⇒ **Ceres Imperatoria Urtinktur**, Dosierung: 2 – 3 x täglich 4 – 5 Tropfen pur oder in etwas Wasser einnehmen.
- Lebenselixier, Aphrodisiakum und Vitaltonikum ⇒ **Solunat Nr. 2** (ehemals >Aquavit<; enthält mehrere kraftspendende, kreislaufanregende und allgemein tonisierende Kräuter); Dosierung: bei Bedarf 5 – 10 Tropfen in etwas Wasser einnehmen, nicht abends!