

Fit und vital mit Homöopathie?

Wenn sie richtig angewendet wird, die korrekten Arzneien Verwendung finden und die Behandlung mit einer gesunden Lebensweise einhergeht – ja, dann kann Homöopathie tatsächlich fit und vital machen.

Ein Einblick in die „Werkstatt“ der Homöopathie und wie man mit ihr zu **Vitalität und Fitness** zurückfinden kann.

TEIL 4 DER SERIE:
HOMÖOPATHIE FÜRS WANDERN

FIT UND VITAL MIT HOMÖOPATHIE?

WELLNESS & CO.

Für die Wunschpartner Wellness und Fitness gibt es immer auch Gegenspieler und Opponenten. Jede Gesellschaft hat ihre Protagonisten. Hier und heute steht der Stress (als negative Form) neben Ängsten und Sorgen sicher ganz oben auf der Liste. Nun lassen sich Fitness und Vitalität nicht alleine auf das Körperliche beschränken, sondern sind eng mit seelischem und geistigem Wohlbefinden gekoppelt. Nur das Dreieck „Körper-Seele-Geist“ verspricht langfristige Gesundheit, dies ist eine alte Weisheit. Leider sehen wir uns in der heutigen Zeit zunehmend mit Krankheitsbildern wie Burnout, Chronischem Erschöpfungssyndrom und vielen anderen psychosomatischen Er-

krankungen konfrontiert. Aktivitäten, wie beispielsweise das Wandern, aber auch die Ernährung, die Lebensgestaltung allgemein können einiges wieder ins Lot bringen und die Homöopathie kann ein hilfreiches Bindeglied für Maßnahmen in diesen Bereichen sein, insbesondere dann, wenn Sport, Ernährung, Tee trinken, Meditation, was auch immer, alleine nicht mehr helfen.

WELCHE KÜGELCHEN BEI STRESS?

Gleich vorab: Auch homöopathische Mittel sind nur eine, wenn auch wirkungsvolle, Möglichkeit, Stress abzubauen. Die innerliche Einstellung und Grundhaltung zu



überdenken, ist stets der Königsweg, um fit durchs Leben zu marschieren. Die folgenden Beispiele zeigen Ihnen vier mögliche Stresssymptome und die passende homöopathische Arznei hierzu.

Die Einnahme der Kügelchen funktioniert so:

3-5 Kügelchen (Globuli) in C30, zweimal pro Tag. Maximal drei Tage. Bei schneller Besserung vorher absetzen. Setzt keine Besserung ein oder treten immer wieder Symptome auf, beraten Sie sich mit einem Homöopathen.

1. COFFEA

Geeignet für überempfindliche Menschen, die schon bei der kleinsten Kleinigkeit zittrig und hastig reagieren und häufig Kopfschmerzen (Schwachpunkt) haben. Sie trinken gerne viel Kaffee, der auch zunächst hilft, dann aber den Zustand verschlechtert. Rückzug ist dann das Bett und langes Liegen mit geschlossenen Augen (mit Gedankenflut bleiben sie schlaflos). Sie essen sehr hastig mit anschließenden Verdauungsstörungen. Zudem neigen sie zu Krämpfen (Beine und auch Hände).

2. KALIUM PHOSPHORICUM

Dieses Mittel kennen Viele als so genanntes „Schüssler-Salz“. Diese sind allerdings stets mit D6 oder D12 bezeichnet und nur in Tablettenform erhältlich. Hier sind Kügelchen (Globuli) in C30 gemeint. Geeignet für müde Geschäftsleute oder wenn Menschen viel lernen, studieren müssen und wenig Schlaf haben. Auffällig sind Kreislaufprobleme und damit verbunden oft kalte Hände. Oft sind es blasse Menschen mit müden Augen. Die Betroffenen klagen oft über Nackenprobleme und allgemein Steifigkeit des Körpers. Nervöser Darm und Reizblase sind ebenfalls typisch. Die Stimmung wechselt sehr schnell und oft stellt sich eine unbestimmte Angst vor etwas Schlimmem ein.

3. NUX VOMICA

Das Mittel für die „Kopfarbeiter“. Symptome sind starke Gereiztheit und Ungeduld. Die Betroffenen lieben Kaffee, Alkohol und Nikotin. Meist entwickeln sie unter Stress einen Hexenschuss oder eine Gastritis (Magenschleimhautentzündung), nehmen für jedes Symptom gleich Medikamente ein und schlafen zudem schlecht und unregelmäßig. Die ganze Familie oder der Freundeskreis leidet, denn unter

Stress werden diese Personen sehr schnell aggressiv.

4. ACIDUM PICRICUM (PIKRINSÄURE)

Sehr gut geeignet bei starker Entkräftung, muskulärer Schwäche verbunden mit Schwere- und Müdigkeitsgefühl. Sogar Schreiblehmung kann vorkommen.

Diese Personen meiden Gesellschaft und legen sich oft hin. Zum Frühstück geht nichts runter und sie essen deswegen lieber am Abend. Das wiederum führt oft zu Übersäuerung und starkem Aufstoßen. Morgens wachen sie gerädert auf und das Spiel beginnt von vorne. Das Mittel ist gut für Selbständige, Lehrer oder Studenten geeignet, die ausgelaugt und erschöpft diese Symptome zeigen.

ABSCHLIESSEND

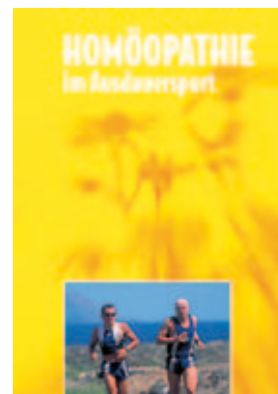
Dies ist lediglich ein Auszug der vielen homöopathischen Möglichkeiten. Probieren Sie es aus – oder besser noch: Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Wandern ist eine fantastische vorbeugende Maßnahme.

Bei Fragen: info@praxis-meller.de



Bezugsadresse für die „Große Sportapotheke nach Udo Meller (28 Arzneien in C30 und C200)“

Firma Spagyros
Königstr. 10, 78628 Rottweil
Tel. 0741/17 48 94 10
• www.spagyros.de



Sie finden weitere Tipps auch im Buch von Udo Meller: „Homöopathie im Ausdauersport“, Meyer&Meyer Verlag, ein Erste-Hilfe-Ratgeber, der sich durchaus auch fürs Wandern eignet.



UDO MELLER

ist Jahrgang 1959 und Staatlich geprüfter Heilpraktiker. Nach dem Studium an der Sporthochschule Köln hat der Dipl. Sporttherapeut (Medizinische Reha) und begeisterte Wanderer den Weg zur Homöopathie gefunden und betreibt eine Praxis in Landsberg am Lech. Schwerpunkte sind die Klassische Homöopathie, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) und Psychologie.