

ÄNGSTE FRÜHER UND HEUTE – WIEVIEL ANGST VERTRÄGT DAS IMMUNSYSTEM?

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

SANUM-
TAGUNG
2023

Angst ist zwar eine physiologische Reaktion, die Lebewesen beim Kampf ums Überleben unglaubliche Kräfte verleiht, oder sie als Schutzantwort erstarren lässt, aber sie kann auch so kräftezehrend sein, dass sie schließlich schutzlos macht und zum Tode führen kann. Gerade das Immunsystem leidet unter einer Dauerangst, die in unserer Zeit häufig stressbedingt ist.

› Angst

Das Wort Angst lässt sich herleiten sowohl aus dem Lateinischen als auch aus dem Griechischen und wird einerseits mit „Enge, Beengung, Bedrängnis“ und andererseits mit „Würgen“ bzw. „die Kehle zuschnüren“ übersetzt. Daraus wurde dann über Althochdeutsch *angust*, die Angst.

Als Angst bezeichnet man ein unbestimmtes Gefühl der Furcht, Besorgnis, Unruhe und Unsicherheit, die unbewusst die Person umtreibt. Ursachen dafür können Bedrohung, Gefahr und psychischer Stress sein. Krankheitswert hat sie lt. Pschyrembel, wenn sie ohne erkennbaren Grund bzw. infolge inadäquater Reiz-



ze ausgelöst und empfunden wird. Angst ist eine physiologische Reaktion, die für das Überleben entscheidend ist und initiiert unter anderem, z.B. die überlebenswichtige Reaktion zur Flucht oder zum Kampf! „Sie gehört zu unserer Existenz und ist eine Spiegelung unserer Abhängigkeiten und des Wissens um unsere Sterblichkeit“ (Fritz Riemann)⁽¹⁾. Sie ist zwar immer gegenwärtig, aber nicht in unserem Bewusstsein. Als Störung bezeichnet man die

Angst, wenn sie zu häufig, unangebracht bei harmlosen Begebenheiten auftritt oder wenn sie sehr langanhaltend und intensiv ist, so dass die Person kein „normales“ Leben führen kann. Zum Teil gewöhnen sich die Menschen dann Vermeidungsstrategien an.

› Angst in früheren Zeiten

Die frühere Menschheit ängstigte sich vor den gewaltigen unerklärlichen Naturereignissen und Begebenheiten. Diese waren nach ihrem Empfinden und Wissensstand furchteinflößenden Dämonen, Göttern, Überwesen geschuldet. Mit zunehmender Forschung und Industrialisierung veränderte sich das Angstempfinden. Jetzt war es die Angst vor Tod und Verdammnis durch einen strafenden Gott ihrer Religion oder vor der weltlichen Obrigkeit bzw. andern Personen, in deren Abhängigkeit man stand, wie Erziehern, Eltern, Meistern, Ehemännern und Ehefrauen.

› Angst heute

Der heutige aufgeklärte Mensch weiß um viele dieser früher undurchschaubaren Ereignisse, weil er sie aufgrund der Wissenschaft verstehen kann. Die Menschen sind freier, gleichberechtigter geworden, haben mehr Verantwortung für sich. Aber jetzt besteht auch ein Zwang zur Selbstbestimmung. Fehlentscheidungen fallen ihnen selbst vor die Füße. Daneben aber ängstigen sie sich besonders vor all jenen Din-

gen, die menschengemacht sind und u.a. durch die „Enge“ der Bevölkerung verursacht werden. Die Weltbevölkerung wächst, sie braucht Platz, Nahrung, sauberes Wasser, Wohnung und Energie. Wobei der letzte Punkt eine besondere Rolle spielt, weil z.B. Kernenergie die Möglichkeit einer „sauberen“ Versorgung mit Strom verspricht und gleichzeitig so unberechenbar ist in der Entsorgung der Reste wie im Falle eines Reaktorunfalles. Energie wird in riesigen Mengen verbraucht, allein durch die digitale Technik (Strom von 4 Kernreaktoren jährlich). Inflation, Krieg und Flucht bzw. Flüchtlinge bereiten neue Ängste.

Es lässt sich also sagen: es bleibt die Angst, sie ist nur anders! Es ist eine Angst vor dem Menschen, vor uns selbst, vor dem, was wir tun oder lassen, vor der Technik, vor der Vereinigung. Der Einzelne fühlt sich hilflos, weil er wieder (wie im Anfang) nichts versteht, nur, dass er jetzt nicht mehr mit der Natur im Einklang lebt, sondern in Abhängigkeit von der menschengemachten Technik und Robotern. Es wird eng! Aus diesem Grunde boomen Versicherungen (Hausrat, Krankheit, Tod usw.), und manche nennen sich sogar „Rück-Versicherung“, weil der Betroffene vielleicht schon lange mit dem Rücken zur Wand steht?

› Grundformen der Angst

Fritz Riemann hat in seinem Buch „Grundformen der Angst“ einen sehr interessanten Gedankengang be-

schritten. In Anlehnung an die Anthroposophie unterscheidet er aufgrund von Antinomien (eine wahre Aussage und ihre Negation bilden eine Antinomie; oder der Widerspruch eines Satzes in sich oder zweier Sätze, von denen jeder Gültigkeit beanspruchen kann, wird als Antinomie bezeichnet) zwei Grundformen der Angst. Diese Grundformen haben nach Riemann damit zu tun, dass wir mit unserer Befindlichkeit zwischen unterschiedlichen Polen auf der Erde verankert sind:

1. im Rotations- und Revolutionszyklus der Erde, sie dreht sich um sich selbst und um die Sonne
2. im System der Schwerkraft und Fliehkraft auf der Erde

Für das individuelle Leben bedeutet das nun nach Riemann⁽¹⁾: zunächst die

1a. Antinomie der Rotation (Eigendrehung):

- › Entwicklung zur Individualität, was dem Individuationsprozess (C. G. Jung) entspräche
- › Persönlichkeitsentwicklung
- › Rückzug in sich selbst in seine selbstgemachte Welt
- › individueller Fingerabdruck als Zeichen der Besonderheit
- › das führt im Extremfall zum Egoisten und in die Einsamkeit

1b. Antinomie der Revolution:

- › Einordnung in ein höheres System durch Öffnung an sein Gegenüber, zur Liebe
- › Hingabe und Einbringen in Gemeinschaften, wodurch
- › Geborgenheit und Sozialisation erfahren werden

2a. Antinomie im System Schwerkraft:

- › Streben nach Beständigkeit
- › Verlässlichkeit
- › Dauer

2b. Antinomie im System Fliehkraft auf der Erde:

- › Begehren nach Veränderung
- › Vorwärtsdrängen
- › Neuerfinden

› Zusammenfassung

Zusammenfassend kann man also diese Grundängste nach Riemann so beschreiben:

Er unterscheidet zwischen erstens der Angst vor der Selbstwerdung (man fühlt sich ungeborgen und isoliert) und andererseits der Angst vor der Selbsthingabe (Verlust des Ichs, was als Abhängigkeit erlebt wird) und andererseits zweitens der Angst vor der Veränderung und Wandlung (dadurch spürt der Mensch seine Vergänglichkeit und ist verunsichert) und schließlich der Angst, das Notwendige zu tun (damit endgültige Verhältnisse zu schaffen und damit vermutlich unfrei zu sein).

Allen diesen Impulsen wohnt aber eine Angst inne, weil der Mensch sich immer zwischen den Antipoden bewegt und entscheiden muss. Man kann also die Angst als einen Lebensbegleiter ansehen. Wenn man das vielzitierte Gedicht von Hermann Hesse „Stufen“ ansieht, dann heißt es darin:

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“.

Das ist (fast) immer richtig. Aber dieser Anfang ist auch meist mit einer Angst verbunden! Wenn man z.B. einzelne Lebensabschnitte betrachtet wie Geburt, Kindheit, Jugend, Alter, dann ist der Eintritt immer von großen Erwartungen und meistens Ängsten und unbeantworteten Fragen erfüllt: wie wird es sein, was kann ich machen, wie werde ich mich fühlen, schaffe ich das? Ähnlich verhält es sich in der eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung, oder wenn Menschen vor neue Aufgaben familiär bzw. beruflich gestellt werden. Aber auch große (globale) Wandlungen wie z.B. in der Politik, in der Religion oder in Ideologien können Angst auslösen.

› Bewältigung oder Umgang mit Angst

Weil die Angstempfindung individuell ist, hat jeder Mensch auch seine eigene Weise, mit ihr umzuge-

hen. Das erfordert im Besonderen Mut und Vertrauen, Einsicht und Erkenntnis, eine gehörige Portion Hoffnung und Glauben und sehr oft sowohl Macht als auch Demut. Wer das nicht aufbringen kann, greift eventuell zu Medikamenten, Alkohol, Aufputzmitteln, Koffein, Kokain, welche jedoch oftmals die Angst verstärken oder erst neue Ängste auslösen können. Man kann sich bestimmte Überlegungen zu Eigen machen, die das Leben erleichtern und helfen, Ängste abzubauen. Manche empfehlen sog. zehn goldene Regeln zur Angst-Bewältigung.

ZEHN GOLDENE REGELN ZUR ANGSTBEWÄLTIGUNG

- › Bewusstmachung: Angstempfindung ist Stressreaktion
- › Angst ist nicht schädlich, sondern Warn- und Schutzempfinden
- › keine Angst-Phantasien entwickeln
- › in der Realität bleiben
- › alltäglichen Dingen vermehrt Aufmerksamkeit schenken
- › Angst nicht verdrängen, sondern anschauen und bewerten
- › angstauslösenden Situationen nicht aus dem Wege gehen
- › Angstprobleme schrittweise lösen, ein positives Gefühl erzeugen
- › Stolz auf Erfolge in der Begegnung mit der Angst sein

› „Existenz“-Angst

Aus Sicht der Naturheilkunde und der SANUM-Therapie gibt es - auch insbesondere eingedenk der Kenntnisse aus der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) - eine Angst, die

sehr eng gekoppelt ist an den Nieren-Blasen-Meridian und dort speziell an die Knochen. Der Volksmund weiß darum, wenn er sagt, dass die Angst einem in die Knochen fährt. Es ist dies die Existenzangst, eine fundamentale Angst, die Menschen schlagartig beugt und ihnen die Knochen verzehrt. Knochen sind ein Sinnbild für Stärke, Selbstsicherheit, Stabilität und die Kraft der Durchsetzung des „Ich“. Bezüglich des Nieren-Blasen-Meridians gehören auch das Bewahren und das Erneuern dazu. Und das wird ebenfalls auf der körperlichen Ebene erkennbar, denn das Knochenmark, also die ewig embryonale Kraft der Erneuerung, spiegelt sich in der lebenslangen Fähigkeit zur Blutbildung wider. Rote, weiße Blutzellen und auch die Thrombozyten entstehen dort. Aber dazu braucht der Körper die Kraft der Nieren, welche mit der Bereitstellung von Erythropoetin die Blutbildung fördert und durch das in ihr gebildete 1,25-Dihydroxyvitamin D den Erhalt der harten Knochensubstanz ermöglicht. Mit dem Alter lassen die Kraft der Niere und die Flexibilität des Körpers und des Geistes oftmals nach, die Knochen werden porös und die Ängste, Existenzängste, wachsen mit der Starre. Es kommt zu abrupten Brüchen nicht nur der Knochen, sondern auch im sozialen Gefüge durch Krankheit, Siechtum und Tod.

› Therapie der „Existenz“-Angst

Wie in der Jugend ist auch im Alter oder in kritischen Situationen des Lebens eine gute Ernährung unerlässlich, denn nur sie kann den ganzen Menschen mit allem versorgen, was für ein gesundes Gedeihen nötig ist. Die Mahlzeiten sind eine Gelegenheit, das Körperliche zu spüren, sozialen Kontakt zu pflegen und das Dasein zu genießen. Dazu ist die SANUM-Diät gut geeignet, weil sie gezielt Lebensmittel auslöst, welche den Körper besonders belasten (s. Abb. 1). Ergänzend dazu sind frisch gepresste Gemüsesäfte, z.B. aus Rote Beete, Möhre, Sellerie und Wildkräutern oder Fertig-Säfte, wie Breuss-Saft oder Pflanzensäfte von Schönenberger zu empfehlen. Ge-

Die SANUM-Diät Ziel: Ausgeglichene Säure-Basen-Balance und ausreichende Nährstoffversorgung	
	abwechslungsreiches, gedünstetes Gemüse, Salat, etwas Obst
	möglichst glutenfrei wenn Getreide, dann Hafer oder Pseudogetreide, wie Buchweizen, Quinoa, Amaranth
	tierisches Eiweiß und raffinierten Zucker vermeiden
	wenn Fleisch, dann helles Fleisch (kein Schwein), Fisch
	wenn nicht auf Käse oder Milch verzichtet werden kann, auf Schaf- oder Ziegenmilch ausweichen
	kaltgepresste Öle - Leinöl - Hanföl oder - Olivenöl
	keine zuckerhaltigen Getränke - reines Wasser - ungesüßte Kräutertees
	regelmäßige Bewegung und Entspannung

Abb.1: SANUM-Diät

nauso wichtig ist die Bewegung am besten im Freien oder zumindest am offenen Fenster, wenn es anders nicht (mehr) möglich ist. Der Geist wird abgelenkt vor allem in der Natur, der Körper durch eine intensive Atmung mit mehr Sauerstoff versorgt und der Blutkreislauf angeregt. Nur durch die Bewegung können Muskeln aufgebaut und Knochen erhalten werden. Körperliche Bewegung bringt vieles Andere in Bewegung! Die jahreszeitlichen Veränderungen in der Natur geben Anlass, an die eigene Veränderung zu glauben und neuen Mut zu schöpfen. Aus therapeutischer Sicht ist es in der Regel sehr sinnvoll, zunächst eine Regulation des Säure-Basen- und des Mineralhaushaltes anzustreben. Von SANUM stehen SANUVIS®, CITROKEHL® und die ALKALA®-Salze zur Verfügung. Das Bindegewebe ist oftmals mit FORMASAN® und/oder LATENSIN® zu reinigen, bevor das wichtigste Medikament aus der SANUM-Palette, das NIGERSAN®, richtig wirken kann. Um auch die Durchblutung und Versorgung der Gewebe zu gewährleisten, sollte man auch immer an SANKOMBI® denken. Einen Vorschlag zur Behandlung von Existenzängsten mit der SANUM-Therapie finden Sie hier:

THERAPIE DER „EXISTENZ“-ANGST

- › Bewegung, Ernährungsumstellung auf SANUM-Diät
- › morgens SANUVIS® Tropfen 1x 60 in Wasser über den Tag austrinken
- › CITROKEHL® 1x 1 Tbl. abends lutschen
- › ALKALA® "N" 2x 1 ML tgl. in heißem Wasser nüchtern trinken, nach 14 Tagen ALKALA® "S" 2x 1 Teelöffel in Wasser gelöst trinken
- › Silicea, Schüssler Salz Nr. 11
- › SANKOMBI® D5 Tropfen morgens 1x 8 tgl. oral
- › NIGERSAN® D5 Tropfen abends 1x 8 tgl. oral und jeweils 2x 1 Tropfen in jedes Nasenloch bei weit nach hinten geneigtem Kopf einträufeln
- › FORMASAN® Tropfen 2x 10 tgl. in Wasser schluckweise trinken
- › LATENSIN® D6 Tropfen oder BOVISAN® D6 Tropfen 1x 2-5 tgl. eingerieben für 4 Wochen

› „Herzens“-Angst

Dies ist eine Angst um die Liebsten und das Liebste, was man hat. Es ist eine Verlustangst, die sich einerseits auf sich selbst bezieht, seine Ziele und die Zukunft dessen, was man anstrebt, und andererseits auf das persönliche Umfeld, die Liebsten und das Getrenntsein von ihnen oder den Verlust derselben. Rüdiger Dahlke⁽²⁾ spricht von der „Einsamkeit des Herzens“ als dem gefährlichsten Risikofaktor für das Herz. Er erinnert in diesem Zusammenhang auch an die Einzelhaft als einer besonders heftigen Form der Strafe, der „Isolationsfolter“. Herz und Gefäße verkrampfen sich, wenn man an Gefahren und Herausforderungen, denen man sich stellen soll, denkt. Es sind

MUCEDOKEHL® D5 TROPFEN



Balance zwischen
Hoch und Tief



DOSIERUNGSEMPFEHLUNG

- › Zum Einnehmen: 1x täglich 8 Tropfen vor einer Mahlzeit.
- › Zum Einreiben: 2x wöchentlich 5-10 Tropfen in die Ellenbeuge einreiben.

Auch in anderen Darreichungsformen verfügbar.

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND.
IN ALLEN APOTHEKEN ERHÄLTlich.

Mucedokehl® D5 Flüssige Verdünnung | **Zusammensetzung:** 10 ml Flüssige Verdünnung enthalten: Wirkstoff: 10 ml Mucor mucedo e volumine mycelii (lyophil., steril.) Dil. D5 (HAB, Vorschrift 5a). **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Schimmelpilzen (Mucor mucedo) Autoimmunerkrankungen, Kindern unter 12 Jahren, Schwangerschaft und Stillzeit. **SANUM-Kehlbeck GmbH & Co. KG, 27318 Hoya. www.sanum.com**

der Leistungsdruck, unter dem viele Menschen stehen, und die Zukunftsängste, die ihnen so zusetzen, dass ihr Herz sich zusammenzieht, weil sie für sich keine Freiräume mehr sehen. Unser Leben ist rhythmisch geprägt durch die Gestirne, Sonne und Mond. Daneben aber haben wir eine zentrale innere Uhr, den *Nucleus suprachiasmaticus*, der unseren inneren Rhythmus bestimmt. Und jedes Organ, ja sogar jede Körperzelle hat einen Rhythmusgeber, der die physiologischen Abläufe so geschickt steuert, dass Leben überhaupt möglich wird, ohne dass sich die Prozesse des Aufbaus oder Abbaus und der Umwandlung, der Aufnahme und Ausscheidung gegenseitig behindern.

Das Herz ist solch ein Organ mit einem - im gesunden Zustand - ausgewogenen eigenen Rhythmus, der sich den äußeren und inneren Taktgebern anpasst. Durch den Zwang und Druck, den unsere moderne Lebensweise auf das Herz ausübt, kommt es aus dem Eigenrhythmus und in arge Bedrängnis. Es wird eng! Und so wird eine typische Erkrankung des Herzens mit „Herzenge“, *Angina pectoris*, bezeichnet. Es ist der Gipfel der Herz-Angst, die körperliche, geistige und seelische Ursachen haben kann. Vorausgegangen ist oftmals eine Sklerosierung der Herzkranzgefäße. Dies führt dann bei heftiger Überbeanspruchung des Herzens zu einer Minderdurchblutung des Herzens mit den typischen Schmerzen und Angstgefühlen, die nur sekundenlang oder über Minuten anhalten können. Man kann unterscheiden zwischen einem solchen Angina-Anfall in Bewegung oder Ruhe, wobei der letztere der gefährlichere ist, zumal dieses Geschehen einen Herzinfarkt nach sich ziehen kann. Bei der Prinzmetal-Angina entsteht die Symptomatik durch einen Krampf der Herzkranzgefäße.

› Therapie der „Herzens“-Angst

Vieles, was in den allgemeinen Ausführungen bezüglich der Ernährung und Bewegung zur Existenzangst gesagt wurde, ist auch bei der Herzangst zu beherzigen! Dazu

kommt noch vermehrt der Hinweis, dass der Patient sich Ruhe gönnt, Entspannungstechniken lernt und sie auch praktiziert. Besonders über die Meditation sind erstaunliche Veränderungen zu erreichen⁽³⁾. Die Firma Biofrid hat mit ARGININ-diet Biofrid® ein Präparat, das der Entspannung der Gefäße dient und damit der Schmerzlinderung. Außerdem bedarf es vermehrt der Aufnahme rechtsdrehender Milchsäure in Form von SANUVIS® und/oder RMS-Tropfen (Biofrid), um den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren. Gegen die Angst helfen MUCEDOKEHL® und MUCOKEHL®. Die Kombination von MUCOKEHL® und NIGERSAN® als SANKOMBI® fördert die Blutfließfähigkeit und die Flexibilität der Gefäßwände. LEPTOSPERMUSAN unterstützt den Körper bei transitorischen ischämischen Zuständen. *LEPTUCIN®*, ein Bacto-Präparat, das nur über das Ausland bezogen werden kann, ist eventuell ebenfalls hilfreich, da es die Durchblutung ganz allgemein fördert und zugleich stark immunmodulierend wirkt.

Bei Patienten, welche bereits schulmedizinisch mit Blutverdünnern versorgt werden, sollte Abstand genommen werden von der Verordnung des Medikamentes MUCOKEHL® und stattdessen an V-TH-E Kuhl Mischung (ein homöopathisches Komplexmittel) gedacht werden.

Dazu können auch die Kapseln THROMBOSOL® aktiv (Biofrid) verordnet werden, um die Fließfähigkeit des Blutes zu verbessern. Auch Omega-3-Fettsäuren, wie z.B. LIPICOR® 3x 2 Kapseln tgl. zum Essen, dienen dieser Aufgabe und sind ebenso wie die Vitamine des B-Komplexes gut für schwache Nerven und damit auch gegen Ängste. Eine genaue Dosierungs- und Darreichungsanweisung finden Sie im folgenden Infokästchen.

› Die „Bauch“-Angst

Dabei handelt es sich um ein unbestimmtes Angstgefühl. Einem ist mulmig zumute, oder umgangssprachlich „Einem schwant nichts Gutes“. Kinder haben Angst vor der

THERAPIE DER „HERZ“-ANGST

- › Entspannung, Ernährungsumstellung auf SANUM-Diät
- › ARGININ-diet Biofrid® Kapseln 3x 1 tgl. oral
- › morgens SANUVIS® Tabletten 1x 2 lutschen
- › RMS-Tropfen (Biofrid) 1x 60 Tropfen in Wasser über den Tag austrinken
- › CITROKEHL® Tabletten 1x 1 abends lutschen
- › ALKALA® "N" 2x 1 ML tgl. in heißem Wasser nüchtern trinken
- › V-TH-E-Kuhl Mischung bis zu 12x 5-10 Tropfen tgl. in Wasser oral
- › LIPISCOR® 3x 2 Kapseln zum Essen
- › MUCCOKEHL® D4 Kapseln 3-4x 1 tgl. öffnen und den Inhalt auf die Zunge streuen, ½ Std. danach nichts essen oder trinken
- › SANKOMBI® D5 Tropfen oder MUCCOKEHL® D5 Tropfen intranasal applizieren 3x 2 in jedes Nasenloch
- › MUCEDOKEHL® D5 Tropfen 4x 2 tgl. oral
- › LEPTOSPERMUSAN D4 Tropfen 12x 5 tgl. oral
- › LEPTUCIN® D6 Supp. 1x 1 tgl. rektal

Schule, vor dem Fremden oder dem Ausgeschlossen sein aus der Gemeinschaft der übrigen Schüler. Es besteht eine Angst vor Arbeiten oder Prüfungen, weil man fürchtet, selbst gesteckte oder von anderen erwartete Ziele nicht zu erreichen. Frauen sind verunsichert, ob sie die an sie gestellten beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen erfüllen können. Im Zusammenhang mit der einsetzenden Regel

verbinden sich die Unterleibschmerzen mit gewissen Ängsten bezüglich ihres Körpers und ihrer Entwicklung bei jungen Mädchen. Während die Frauen sich vor ungewollten Schwangerschaften ängstigen, aber gleichzeitig ihre Partner nicht enttäuschen wollen. Bei Kinderwunsch und ausbleibender Schwangerschaft besteht die Angst vor Unfruchtbarkeit, was in früheren Zeiten auch ein gesellschaftlicher Mangel war, der durch despektierliches Verhalten der sozialen Gemeinschaften geächtet wurde. Heute ist es eher so, dass Männer und Frauen gleichermaßen von der Angst vor Unfruchtbarkeit umgetrieben werden, wenn sich nach einer gewissen Zeit der Partnerschaft bei Kinderwunsch kein Nachwuchs einstellt. Solche Bauch-Ängste sind oft gekennzeichnet durch Krämpfe, heftige Leibschmerzen, Durchfall oder Verstopfung. Es kommt oftmals zu einem Stau von Wut und Ärger, weil die Menschen alles in sich „hineinfressen“ und dann „nicht verdauen können“. Das kann zu einem Wut-Ärger-Stau und damit verbunden einem Lymphstau führen.

Hormonelle Schwankungen besonders im Bereich der Schilddrüse lösen Ängste aus. Bei der Schilddrüse spricht man sogar davon, dass den Menschen die Angst im Nacken sitzt, oder aber dass sie „einen dicken Hals“ bekommen, wenn sie bestimmten Ängsten und Ärgernissen ausgesetzt sind. Nun liegen die Schilddrüse, der Larynx, dem die Angst die Luft abschnüren kann, und der Magen nach der TCM auf dem Milz-Magen-Meridian.

Neben anderen Gesichtspunkten weist dieser Zusammenhang wieder besonders auf die Ernährung, ein gesundes Essen in ruhiger entspannter Atmosphäre hin. Die Milz nach der Vier-Säfte-Lehre (Humoralpathologie) das Organ, das zusammenhängt mit dem Grübeln und der „Schwarzgalligkeit“, zu denen man automatisch bei chronischen Ängsten verleitet wird, muss gestärkt werden. Das geschieht durch PINIKEHL® und pflanzliche Medikamente, z.B. nach Burnett

durch *Ceanotus*. Hildegard von Bingen bezeichnet die gesunde Milz als die Quelle des Lachens und empfiehlt entsprechende Mittel, die z.B. durch die Fa. Jurapharm vertrieben werden. Ein Schema der SANUM-Therapie zur Behandlung der Milz finden Sie in dem folgenden Infokästchen. Zudem soll nicht vergessen werden, dass die Milz das größte zusammenhängende Organ des Immunsystems ist! Sie hat großen Anteil an der Reinigung der Blutzellen, an der Speicherung und am Aufbau der B-Zellen. Die „Bauch“-Ängste sind also durchaus ernst zu nehmen.

THERAPIE DER MILZSCHWÄCHE

- › SANUVIS® Tabletten 1x 2 tgl. morgens
- › CITROKEHL® Tabletten 1x 1 tgl. abends lutschen
- › CERIVIKEHL® Tropfen 1-3x 5 tgl. bei Appetitlosigkeit
- › FORMASAN® Tropfen 1- 3x 5 tgl. bei Verschlackung
- › OKOUBASAN® D2 Tabletten 2x 1 tgl. bei Verdauungsproblemen
- › Bäder mit ALKALA® "N"
- › MUCCOKEHL® D5 Tropfen morgens
- › PINIKEHL® D5 Tropfen mittags
- › SANKOMBI® D5 Tropfen abends je 5-10 oral; bei Zysten oder Schwellung teilweise örtlich über der Milz in die Bauchhaut einreiben
- › ab der 3. Behandlungswoche:
- › LATENSIN® D6 Tropfen 1x 5 tgl. einreiben
- › SANUKEHL® Pseu D6 Tropfen und SANUKEHL® Strep D6 Tropfen im täglichen Wechsel 1x 5 tgl. oral oder einreiben

› Therapie der „Bauch“-Angst

In der Therapie ist MUCEDOKEHL® das wichtigste Medikament aus der SANUM-Palette. Die Hinweise bezüglich der Ernährung, SANUM-Diät, sind hier besonders zu beachten. Gerade Lektine aus der gesunden frischen Pflanzenkost sind bezüglich ihrer Verträglichkeit für den Einzelnen zu überprüfen. Deshalb ist bei solchen Personen gedünstete Gemüsekost anzuraten. Dem befürchteten Energiemangel kann man sehr gut mit gesunden Ölen aus Leinsamen, Oliven, Leindotter, Hanf und Algen oder Kaltfischen begegnen.

Am wichtigsten aber ist auch hier die Entspannung. Eine Katze auf dem gespannten Bauch wirkt Wunder. Ehe sie sich hinlegt und mit ihrer Wärme den Kranken beglückt, knetet sie mit ihren Vorderpfoten den Bauch und dreht sich ein paar mal im Kreise. Wenn sie dann die richtige Position gefunden hat, beginnt sie aus Wohlbehagen zu schnurren, was einerseits sehr beruhigend wirkt und andererseits kleine rhythmische Impulse sendet. Wer das nicht hat, sollte warme Wickel und Auflagen mit Wasser, Kartoffeln oder ätherischen Ölen machen. Ein entsprechendes Rezept finden Sie im Folgenden. Die hier

ÄTHERISCHÖLMISCHUNG ZUR BAUCHENTSPANNUNG

- › 50 ml Jojoba
- › 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*)
- › 3 Tropfen ätherisches Rosen-geranienöl (*Pelargonium graveolens*)
- › 2 Tropfen ätherisches Lorbeeröl (*Laurus nobilis*)
- › 5 Tropfen ätherisches Mandarinenöl (*Cetraria recutita*)
- › 3 Tropfen ätherisches Zedernöl (*Cedrus atlantica*)
- › 2 Tropfen ätherisches Bergamotteöl (*Citrus bergamia*)

genannte Mischung wirkt beruhigend, lymphentstauend, antibakteriell und antiviral sowie zellregenerierend.

Des Weiteren folgt eine genaue Dosierungs- und Darreichungsanleitung zur Behandlung der „Bauch“-Ängste.

THERAPIE DER „BAUCH“-ANGST

- › Entspannung, Katze, Wickel und Auflagen, SANUM-Diät, evtl. Suchdiät wegen Unverträglichkeiten
- › morgens SANUVIS® Tropfen 1x 60 tgl. in Wasser
- › abends CITROKEHL® Tropfen 1x 10 tgl. in Wasser
- › ALKALA® „S“ 2x ½ TL tgl. in Wasser gelöst trinken
- › Heilerde 2x ½ bis 1 TL in Wasser oral
- › MUCEDOKEHL® D5 Tropfen 3x 1- 5 tgl. oral oder einreiben
- › PINIKEHL® D5 Tropfen 2x 3-5 tgl. unter dem Rippenbogen einreiben
- › Vitamin C tgl. 2 g oral zum Histaminabbau; Vitamin E 600 IE tgl. oral
- › ZINK+BIOTIN Biofrid Kapseln 1x 2 tgl. abends vorm Essen
- › SELEN Biofrid 30 µg Kapseln 1x 1 tgl. morgens
- › LIPISCOR® Kapseln 3x 2 tgl. zum Essen

› Was passiert, wenn Angst hochkommt?

Angst ist eine Herausforderung für das Vegetativum. Der Körper antwortet mit einer Stressreaktion, die spontan Energien freisetzt durch die Aktivierung der HHN-Achse (Hypothalamus- Hypophysen-Nebennieren-Achse). Es kommt zu einer Ausschüttung der Nebennierenhormone Adrenalin, Noradrenalin (Ka-

techolamine: NNMark) bzw. Cortisol und Aldosteron (NNRinde). Adrenalin mobilisiert die Kraftreserven, die ein Handeln ermöglichen. Noradrenalin fungiert eher als Neurotransmitter, der Impulse aus dem Nervensystem weiterleitet und die Nebenniere anregt. Cortisol aktiviert ebenfalls und verhindert zusätzlich Entzündungsreaktionen. Aldosteron reguliert den Blutdruck hoch, so dass auch aus diesem Grunde schnelles Handeln und/oder Denken möglich sind. Diese sog. Stress-Achse wird immer aktiviert, wenn es zu einer psychischen oder körperlichen Belastung oder Schädigung, die überwunden werden muss, kommt. Das kann Freude oder Schmerz aber auch Angst sein.

› Das Wesen der Angst

Sie macht aktiv, denn sie beinhaltet eine absolute Forderung, nämlich zu handeln und sie zu überwinden. Wenn sie angenommen und gemeistert wird, bedeutet das einen Fortschritt! Es ist ein Schritt in die Selbstsicherheit. Das kennt Jeder. Stolz kommt auf, wenn man die Prüfungen des Lebens meistert, und es erwächst daraus Stärke. Wenn die Ängste aber nicht überwunden werden und die Überforderung und Ängste anhalten, machen sie niedergeschlagen und auf Dauer depressiv. Der Mensch beginnt zu grübeln und wird „schwarzgallig“. Das Vegetativum ist überfordert und der ältere, hintere Vagusanteil überwiegt. Er ist zuständig für das Überleben durch Ernährung und Fortpflanzung, aber bei Dauer-Gefahr bewirkt er den „Totstellreflex“ beim Reptil und führt Menschen in die Depression. Kontakte werden abgebrochen, ein Gefühl der Ausweglosigkeit beschleicht den Betroffenen und kann ihn bis zum Suizid führen. Daneben gilt es zu bedenken, dass jeder Mensch seine individuellen Ängste hat. Die Bedeutung der Bauch-Angst möchte ich hier noch einmal besonders herausheben, denn sie hängt unter anderem sehr stark mit der mikrobiellen Besiedlung des Intestinaltraktes zusammen, der Mikrobiota. Bei Versuchen an Mäusen konnte man nämlich

feststellen, dass man, wenn man das Mikrobiom besonders mutiger und neugieriger Mäuse auf ängstliche Mäuse überträgt, recht mutige Mäuse erzeugen kann. Aber jedes Mikrobiom will gepflegt werden, z.B. besonders durch eine angepasste Ernährung!

› Die Wirkung der Angst

Eine leichte Angst, z.B. vor einer Prüfung kann sehr motivierend sein und den Ehrgeiz antreiben. Sie wirkt dann leistungssteigernd. Eine mittlere Angst dagegen in der Prüfung kann den Betroffenen unruhig, unkonzentriert machen und ihn zu Flüchtigkeitsfehlern veranlassen. Eine starke Angst kann bewirken, um bei diesem Beispiel zu bleiben, dass der Prüfling eine Denksperre erleidet und überhaupt nicht antworten kann.

Bei der Bewertung von Ängsten sollte auch nicht übersehen werden, dass manche Menschen besonders sensibel sind und andere „normal“ reagieren. Daneben gibt es aber auch die besonders Nervenstarken, die so leicht nichts erschüttert. Beim Burnout gilt die Angst z.B. als ein ganz besonderer psychischer Stressor.

› Formen von Angst und Stress

Angst und Stress bedeuten immer, dass es zur Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol kommt. Man kann aber unterscheiden zwischen dem akuten psychischen und körperlichen Stress und dem chronischen Stress. In beiden Fällen wird Adrenalin ausgeschüttet zur Mobilisierung auf allen Ebenen des Seins. Das bedeutet, der Puls und die Atmung beschleunigen sich, der Blutdruck steigt und Schweiß bricht aus. Dieses Adrenalin hat aber eine kurze Halbwertszeit und ist schnell wieder abgebaut. Das gleichzeitig ausgeschüttete Cortisol hingegen wirkt über längere Zeit, weil es langsamer abgebaut wird. Bei chronischen Stress-Situationen wird es kontinuierlich in kleiner Menge produziert, aber durch den langsamen Abbau summiert es sich. Es wirkt u.a. auf das Gehirn und kann auf diese Weise psychosomatische Reaktionen



bewirken. Deshalb ist es so wichtig, bei solchen Patienten in der Therapie immer an MUCEDOKEHL® und QUENTAKEHL® zu denken!

› Die drei Phasen einer Stressreaktion nach Selye

Prof. Hans Selye hat sich um die Mitte des letzten Jahrhunderts sehr intensiv mit der Erforschung von Stress beschäftigt und in diesem Zusammenhang drei Phasen des Ablaufes einer chronischen Stressbelastung festgestellt. Man nennt das daher auch das Adaptationssyndrom nach Selye. Es beginnt mit einer Aktivierung (Aktivierungsphase) des sympathischen Nervensystems und der Ausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Dabei zeigen sich Symptome wie Herzrasen, Schwitzen, Zittern, Übelkeit und Durchfall. Danach folgt aufgrund der völligen Entleerung der Nebennierenhormone, die zweite sogenannte Widerstandsphase mit einer Blutzuckererhöhung, Schilddrüsenunterfunktion, Schlafstörungen, Erschöpfung, Atembeschwerden, Luftnot etc. Die Menschen hegen eine Antipathie gegen Jedermann, üben aggressive Kritik und zeigen ein obstruktives Arbeitsverhalten. Darauf schließt sich bei anhaltendem Stress die dritte, die Erschöpfungsphase, an. Sie ist gekennzeichnet durch Infektanfälligkeit, Herz-, Magen-Darm-Probleme und nicht heilen wollende Ulcera. Daneben besteht Infarktgefahr. Die Menschen sind verzweifelt,

leiden an Depressionen und tragen sich mit Suizidgedanken. Diese Stadien decken sich total mit den Feststellungen von Frau Maslach, die über den Burnout geforscht hat und ebenfalls drei markante Phasen fand. Zusammenfassend kann man das Allgemeine Adaptations-Syndrom (ASS) nach Hans Selye mit seinen sich bedingenden 3 Phasen so darstellen:

- › AR = Alarmreaktion
- › SR = Stadium der Resistenz (des Widerstandes, der Abkapselung)
- › SE = Stadium der Erschöpfung

› Was belastet die Stress-Achse?

Es sind unsere getakteten Lebensgewohnheiten, die nicht dem circadianen Eigenrhythmus der Lebewesen angepasst sind, sondern nach der Uhr geregelt werden, und unsere ungesunde Ernährungsweise, die das gesamte System Mensch stressen. Es ist die Entrhythmisierung, welche durch eine unsägliche Lichtverschmutzung gefördert wird. Menschen und Tiere sind viel zu wenig an der frischen Luft und dem natürlichen Licht, sondern verbringen den meisten Teil ihrer Lebenszeit im künstlichen Licht. Die Hektik im Berufs- und Privatleben, in der Freizeit und hohe Anforderungen lassen die Menschen in kritische Stress-Situationen kommen. Durch einen Mangel an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Vitalstoffen ist der Körper nicht in der Lage, physiologische Abläufe zu garantieren

und gerät in die Unterversorgung und in Entgiftungsnot. Statt Sauerstoff belasten den Körper Sauerstoffradikale, ROS. Nahrung, Luft und Wasser sind schadstoffbelastet, was die Entgiftungsleistung des Körpers noch zusätzlich fordert, zumal es sich oft um menschengemachte Gifte, Xenobiotika, handelt, die in der jahrtausendealten Entwicklungsgeschichte der Natur nicht vorkamen und daher auch nicht entsorgt werden mussten. Die Digitalisierung tut ein Übriges, dass Menschen sich entfremden, die Technik nicht mehr verstehen und hilflos einem Versagen derselben gegenüberstehen. Das macht riesige Ängste und wiederum, wie man sehen konnte, Stress. Die Ökonomie beherrscht die Menschen, verunreinigt ihre Seelen und macht sie ratlos in völliger Überforderung und Entfremdung.

› Krankheitszeichen des ASS

Zusammenfassend lässt sich das ASS nach Selye so charakterisieren: Es beginnt mit einer Stimulierung der Nebennierenrinde, welche zu einer thymo-lymphatische Involution und Lymphopenie führt. Da zusätzlich Entzündungsreaktionen unterdrückt werden, besteht eine geringe Resistenz gegenüber Mikroben. Eine zunehmende Hyalinisierung der Gefäßendothelien führt zu Gefäßerkrankungen, Polyarteriitiden und der dadurch bedingte Bluthochdruck bewirkt schließlich eine Schrumpfniere. Der Körper gerät in den Katabolismus, daher sind Magen- und Duodenal-Ulcera typisch. Gleichzeitig bestehen psychische Veränderungen, die sich als Übererregungen oder Trägheit manifestieren.

› Der Umgang mit Stress

Die individuelle Anpassungsfähigkeit des einzelnen Menschen entscheidet über seine Stressempfindlichkeit. Es ist nicht entscheidend, was mit jemandem geschieht, sondern wie er es aufnimmt. Beim Menschen trifft das in besonderem Maße zu, weil bei ihm Gemütsregungen die am häufigsten auftretenden Stressoren sind. Bei Affen, die uns ja

bekanntlich, was das Empfinden angeht, sehr nahestehen, konnte experimentell Folgendes festgestellt werden. Das Gehege eines Affen, der einem Rivalen nach ausgetragenen Kämpfen unterlegen war, befand sich weit entfernt von dem Rivalen. Es bestand nicht die Möglichkeit, sich gegenseitig zu hören oder zu sehen. Allein die Beduftung des Käfigs mit den Ausdünstungen des Rivalen verursachte solch einen Dauerstress und solche Angst bei dem Unterlegenen, dass das Tier nach kurzer Zeit typische Symptome einer Depression und Dysregulation zeigte und schließlich gänzlich in sich zusammengezogen ohne Nahrungsverlangen und Kontakt zur Außenwelt starb. Das mag übrigens auch noch einmal ein Hinweis auf die Bedeutung des Riechorgans und von Düften sein. Es ist nicht gut, wenn man jemanden „nicht riechen“ kann, das kann sehr beeinträchtigend und angstausslösend sein.

› Gründe für die individuelle Stressempfindlichkeit

Es gibt verschiedene Gründe, die man heranziehen kann, um eine besondere Stress-Empfindlichkeit beim Individuum zu erklären. Es kann sich um eine Falschprogrammierung in der Frühzeit der Entwicklung handeln oder mangelnde „Brutpflege“ bzw. eine fehlende (Groß-)Familie. Daraus kann sich eine fehlende Resilienz gegen Herausforderungen und untergründige Angst entwickeln, die in einem „Teufelskreis“ münden. In dessen Folge kann es dann zu Isolation und Einsamkeit durch das „Anderssein“ kommen, welche zu Krankheiten und Erschöpfung, Magen-Darmbeschwerden, Durchfall, Blähungen, Reflux, Gastritis, Reizdarm führen können. Das sind dann wieder die typischen Beschwerden, die ich der „Bauch“-Angst zuordnen würde.

› Regulation der Stress-Achse, HHN-Achse

Meditation kann eine ganz große Hilfe sein im Umgang mit Dauerstress. Das gilt sowohl für schwerkranke Menschen, bei denen die

Wirkung wissenschaftlich belegt werden konnte, als auch für den alltäglichen Stress. Es entführt den Menschen in andere Bewusstseins-ebenen, was ruhig und ausgeglichen macht.⁽³⁾ In dem folgenden Infokästchen finden Sie einige Möglichkeiten, wie Sie naturheilkundlich unter Einbeziehung der SANUM-Produkte eine Regulation der Stress-Achse bewirken können.

Das Hauptmittel ist in jedem Fall MUCEDOKEHL®. Aber auch STROPHANTHUS ist in seiner regulativen Wirkung auf die Nebenniere nicht zu unterschätzen. Es beeinflusst ganz erheblich den Elektrolytgehalt des Körpers und entlastet dadurch sowohl die Niere als auch das Herz. Beginnen Sie bitte immer mit einer niedrigen Dosierung! Die übrigen genannten Präparate haben sich in der Praxis sehr bewährt, weil jedes eine sanfte Regulation an verschiedenen Punkten in Gang bringt.

REGULATION DER HHN-ACHSE

- › MUCEDOKEHL® D5 Tropfen 2x 2-6 tgl. oral oder eingerieben in die Bauchhaut
- › STROPHANTHUS D4 SANUM Tropfen 2x 2-6 tgl. in Wasser, lange im Mund behalten
- › *Salvia off.* Tee 1-2 Tassen tgl.
- › Phyto-C® (Steierl), aber auch Phytocortal® N (Steierl)
- › Rhythmisierung durch Wolfstrapp, *Lycopus*, z.B. in Presselin Thyri Badiaga (Combustin)
- › Hypophysis suis Injeel® (Heel), Hypophysis/stannum (Wala), Hypothalamus suis Injeel® forte

› Vermeidung einer Sympathikus-Reizung

Viel wichtiger ist es natürlich, einzugreifen bevor die drei Stadien des ASS durchlaufen werden. Hierzu können in der Naturheilkunde viele

Tipps und Medikamente gegeben werden. Über die Atmung lässt sich verhältnismäßig schnell eine kurzzeitige Beruhigung erzielen, daher sollten die Patienten Atemtechniken erlernen und versuchen, den „Reptilien-Vagus“ zu aktivieren. Eine gute Anleitung dazu findet man in dem Buch von Prof. Gerd Schnack⁽⁴⁾ „Der große Ruhe-Nerv“.

Über die Resilienz und wie man eine natürliche Widerstandskraft erwirbt oder weiterentwickelt, kann man bei Mirriam Prieß⁽⁵⁾ nachlesen. Dabei wird auch die Bedeutung des inneren Dialogs mit sich selbst hervorgehoben, über den man in der Selbstreflexion lernt, ein authentisches Leben zu führen, das dem eigenen Wesen entspricht. Im täglichen Leben sind (kleine) Pausen wichtig zum Abschalten, aus dem Fenster zu schauen, um sich vom Bildschirm zu lösen und zu erholen. Bewegung bringt alles in Bewegung, den Körper und seinen Stoffwechsel, den Geist und die Seele. Ausdauersport ist eine Option. Spielen, Spaß haben, die Geselligkeit und Hobbys zu pflegen sind wunderbare Möglichkeiten, den ganzen Stress zu vergessen und abzubauen.

Daneben gilt es, die Nebenniere zu stützen mit STROPHANTHUS D4 SANUM Tropfen“ 2x 2-6 tgl. oral. Man kann den Körper durch alkalische Salze in die Balance bringen (ALKALIA® „T“, „N“, „S“) und zusätzlich Mine-

ralstoffe geben z.B. MAPURIT® Kapseln. 2x 1 tgl. zum Essen. Die Leberentgiftung bedarf oftmals einer Gabe reduzierten Glutathions, Alpha-Liponsäure und Vitamin B-Komplexes. Auch kann die Injektion von Vitamin B12 SANUM Ampulle 1x 1 pro Woche hilfreich sein.

NADH und Q10 sollten neben Zink und Selen ausgetestet werden oder nach Laboruntersuchung substituiert werden. Zur Stabilisierung der Membranen ist an die unterschiedlichsten Fette zu denken und EPALIPID® zu verordnen, 2x 1 Teelöffel tgl. zum Essen.

› Der Darm

Am Ende der Ausführungen soll noch einmal an die Bedeutung eines intakten Darmes erinnert werden. Er stellt für höhere Lebewesen mit seinem vielfältigen Mikrobiom gewissermaßen die Wurzel des Lebens dar. Es wurde schon mehrfach auf die Ernährung und die Pflege der Mikrobiota hingewiesen. Das enterale Nervensystem, ENS, ist entscheidend für unsere Stimmungslage. Die Signale, die vom ENS an das Gehirn gesendet werden, resultieren schließlich aus der Harmonie zwischen Wirt und Mikroben. Am Darm ist auch der größte Teil des Immunsystems angesiedelt. Wenn Stress und Angst unser Leben bestimmen, wird der Darm automatisch minderversorgt mit allen dar-

aus resultierenden Folgen für unser Immunsystem und unsere Lebenskraft. Infektionen, toxische Stoffe, Leicht- und Schwermetalle, die mit der Nahrung aufgenommen werden, Medikamente, scharfe Gewürze und Alkohol sind schlimm, aber der Stress ist das Schlimmste. Durch Sympathikotonie und psychovegetative Einflüsse werden die Mastzellen angeregt, der Darm ist dauerhaft chronisch entzündet. Eine mikrobielle Fehlbesiedlung ist dann eher Folge als Ursache der Beschwerden.

› Darmsanierung

Neben der Ernährung, die ballaststoff- und bitterstoffreich sein sollte, um die Säfteproduktion auf den Schleimhäuten anzuregen, bedarf es des gründlichen Kauens, um die Nahrung durch den Speichel und die mechanische Zerkleinerung für eine optimale Aufschlüsselung aller Nährstoffe vorzubereiten.

FORTAKEHL® oder EXMYKEHL® sind die Mittel der Wahl und können durch MUCEDOKEHL® auch hierbei gut unterstützt werden. Mit SANUGALL® Tabletten, die zu lutschen sind, und SILVAYSAN® kann die Leber unterstützt werden. Wer eine Injektion mit leberwirksamen Mitteln bevorzugt, sollte an TARAXAN SANUM D3 denken. Mit MAPURIT® können die Nerven beruhigt und Krämpfe gelöst werden. LIPISCOR®

Angst vor der Angst?

STROPHANTHUS D4 SANUM

TROPFEN

ANWENDUNGSGEBIETE

- › Herzschwäche
- › Erwartungsangst

DOSIERUNG

Täglich 6x 5 Tropfen (akut)

Täglich 1-3x 5 Tropfen (chronisch)

Auch als Tabletten verfügbar.

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND.

IN ALLEN APOTHEKEN ERHÄLTlich.



10 ml
STROPHANTHUS D4 SANUM
Flüssige Verdünnung
Homöopathisches Arzneimittel bei Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems
Apothekenpflichtig
Zul.-Nr.: 38007/00/00

SANUM-Kehlbek GmbH & Co.
Postfach 135 • D-27184 Hoya

Strophanthus D4 Sanum Flüssige Verdünnung | **Zusammensetzung:** 10 ml enthalten: Wirkstoff: 10 ml Strophanthus gratus D4 dil. **Indikationen:** Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Herzschwäche, Erwartungsangst. **Gegenanzeigen:** Strophanthus D4 Sanum Flüssige Verdünnung darf nicht angewendet werden bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit. Nicht anwenden bei bestehender Niereninsuffizienz. **Warnhinweis:** Strophanthus D4 Sanum Flüssige Verdünnung enthält 51 Vol.-% Alkohol. SANUM-Kehlbek GmbH & Co. KG, 27318 Hoya. www.sanum.com

und EPALIPID® stärken die Membranen und mildern die Entzündungsneigung, indem sie u.a. die Arachidonsäure von den Rezeptoren verdrängen, die dafür sorgen, dass die Bildung von Entzündungsmediatoren überhaupt in Gang kommt.

Die Vitamine der B-Gruppe unterstützen die Nervenleistung und die Entgiftungsfähigkeit der Leber, welche alle toxischen Substanzen aus dem Darm über die *Vena porta* zugeführt bekommt. Um den gesamten Körper zu wärmen, die Leber zu unterstützen und zur allgemeinen Entspannung und zum Lösen der Ängste kann man die oben bereits genannte Ätherischölmischung anwenden zusammen mit einem warmen Wickel über der Leber.

Zur Stärkung der Resilienz möchte ich eine andere Ätherischölmischung empfehlen, welche ich die Mischung zur „Inneren Stärke gegen die Angst“ nennen möchte. Sie verschafft eine gesteigerte Aufmerksamkeit auf das Bevorstehende, wodurch Initiative entwickelt werden kann. Zusätzlich minimiert sie die Angst vor dem Scheitern, die viele Menschen schon vor Beginn einer Aktivität befällt und die sie hindert, etwas in Angriff zu nehmen. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken anregend und tonisierend, wodurch Konzentration und Wachsamkeit gesteigert werden. Man sollte sie daher besser morgens einsetzen.

Diese Mischung hat zudem schmerzlindernde und schmerzbetäubende Eigenschaften, was die Tatkraft beflügeln kann. Man kann mit jeweils einem Tropfen auf jedem Mittelfinger die Schläfen einreiben gegen aufkommende Kopfschmerzen, oder ein paar Tropfen nach dem morgendlichen Duschen in die Bauchhaut einmassieren. Zusätzlich kann man ein paar Tropfen in eine Schale mit kaltem Wasser tropfen und sie langsam verdunsten lassen, sodass die Raumluft erfüllt wird von dieser anregenden Mischung.

› Angststörungen

Eine besondere Aufmerksamkeit verdienen die Angststörungen. Sie

ÄTHERISCHÖLMISCHUNG INNERE STÄRKE GEGEN DIE ANGST

- › 50 ml Jojoba
- › 5 Tr. ätherisches Zitroneneukalyptusöl (*Eukalyptus citriodora*)
- › 5 Tr. ätherisches Rosmarinöl (*Rosmarinus officinalis ct. verbenon*)
- › 5 Tr. ätherisches Zitronenöl (*Citrus limon*)
- › 5 Tr. ätherisches Pfefferminzöl (*Mentha piperita*)

sind die häufigste Art psychischer Störungen. Man vermutet, dass 15% der erwachsenen US-Bürger davon betroffen sind. Zudem fühlt sich ein Viertel der US-Bürger so gestresst, dass die Menschen unfähig sind, normal zu leben und zu arbeiten.

Man kann bei Angststörungen grob unterscheiden zwischen einer generalisierten Angst, Panikattacken und Phobien. Die Therapie solcher Patienten gehört in die Hände von Fachleuten: Psychiatern, Psychotherapeuten, Neurologen, Psychologen. Dennoch sollte immer nach körperlichen Gründen für solche Störungen gesucht werden. Es sind viele Gespräche zu führen, und die Therapie erfordert viel Geduld. In jedem Fall kann die Naturheilkunde begleitend zur Seite stehen.

Dann gibt es noch die Angst nach der Angst. Das sind Ängste, die als psychische Störungen nach einem schrecklichen Erlebnis auftreten. Es sind dies trauma- oder stressbezogene Störungen, wozu man auch solche Störungen zählt, denen eine akute Belastung zugrunde liegt, die auf Anpassungsschwierigkeiten beruhen oder als posttraumatische Belastungsstörungen bezeichnet werden. Sie alle werden jedoch nicht zu den Angststörungen gerechnet.

› Schluss

Studien haben gezeigt, dass gerade jetzt in unserer Zeit ältere Menschen besser mit Stress umgehen können als die jüngeren. Sie haben eine hö-

here Resilienz, was möglicherweise darauf zurückzuführen ist, dass die Jugend in einer behüteten sorglosen Zeit aufgewachsen ist und jetzt mit massiven Problemen konfrontiert wird. Ältere Menschen haben viel erlebt und häufig noch sehr gut die kargen Nachkriegszeiten mit den vielen Entbehrungen und Sorgen in Erinnerung. Das hat sie gestärkt in ihrem Überlebenswillen und gelehrt, mit Ängsten umzugehen.

LITERATUR



^[1] Fritz Riemann, Grundformen der Angst, 2006, 37. Auflage, Reinhardt Verlag

^[2] Rüdiger Dahlke, Herz(ens)-Probleme, 1990, Knauer Verlag, S. 67

^[3] Rajinder Singh, Meditation - Medizin für die Seele, 2012, SK-Publikationen Verlags-GmbH, S. 49

^[4] Gerd Schnack, Der große Ruhe-Nerv, 2012, Kreuz Verlag

^[5] Mirriam Prieß, Resilienz – So entwickeln Sie Widerstandskraft und innere Stärke, 2019, 3. Auflage, Goldmann Verlag

AUTORIN

HP DR. MED. VET.
ANITA KRACKE



- › Approbation zur Tierärztin an der TiHo Hannover
- › fast 30 Jahre Tätigkeit in verschiedenen Großtierpraxen
- › Heilpraktikerin
- › seit über 20 Jahren wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fa. SANUM-Kehlbeck
- › Phyto- und Aromatherapeutin
- › Inhaberin der von Bönninghausen- und Hieronymus Bock-Medaillen
- › E-Mail: anita.kracke@sanum.com