



Stress-Symptome naturheilkundlich behandeln

Magen & Darm

„Immer wenn ich im Job unter Druck gerate, verkrampfen Magen und Darm total,“

Woher kommt's?

- Der Magen-Darm-Trakt ist ein sensibles Organsystem und reagiert schnell gereizt, wenn unser Körper besonders viele Stresshormone wie zum Beispiel Kortisol ausschüttet.
- Außerdem verändert sich unter Stress die Durchblutung des Körpers.
- Die großen Muskeln in den Beinen werden besser versorgt und den Eingeweiden Blut entzogen.
- Zu Urzeiten konnte der Mensch im Notfall so besser fliehen → Sympathikus-Zustand

Was kann ich tun?

- Ordentlich essen, richtig kauen, das Richtige essen!
- Wenn das Chaos regiert, neigen wir zu Fast-Food-Attacken und schnellem Hinunterschlingen.
- Gut für den gereizten Magen sind basische Lebensmittel, zum Beispiel Kartoffeln, Gemüsesuppe oder Haferflocken.
- besser meiden: Viel Fleisch, Süßes, Kaffee, Alkohol

Homöopathie

- **Nux vomica D12:** Bei krampfartigen Magenschmerzen, Brechreiz und allgemeiner Gereiztheit
- **Bryonia D12:** Bei stechenden Beschwerden, die von Jähzorn, Arger und dem Bedürfnis nach Ruhe begleitet werden
 - Dosierung: 2 x 5 Globuli je morgens und abends unter der Zunge zergehen lassen.
 - 10 Minuten vor der Mahlzeit einnehmen

Nux vomica, die Brechnuss

- Die Brechnuss – der Stressmanager
 - homöopathische Katerarznei
 - nach Alkohol, Nikotin, üppigem Essen
- typische Auslöser
 - Stress, Ärger
 - Medikamente, Vergiftungen
 - Chemotherapie
 - Schlafmangel, Kälte, Zugluft
- gut bei

- Stress, Kater, Kopfschmerz
- Übelkeit, Brechreiz,
- Magenbeschwerden (Sodbrennen, Aufstoßen)
- spastische Verstopfung
- PMS, Menstruationsbeschwerden
- Schwindel, Schlafstörungen
- Nux vomica-Typ
 - gestresst, überraunig, jähzornig, cholertisch, hypochondrisch
 - Alpha-Tier, Workoholic
 - überreiztes Nervenbündel
 - streitsüchtig, aufbrausend
 - findet alles zum „Kotzen“
 - empfindlich gegen Luftzug und Kälte
 - Neigung zu krampfartigen Schmerzen
 - Sinnesorgane sind überempfindlich gegen Geräusche, Gerüche, Licht, Berührung
 - friert schnell, leicht erkältet
- Symptome, Anwendungsgebiete
 - Morgenmuffel, verkatert
 - morgendliche Übelkeit mit viel Würgen, Brechreiz – würde gerne erbrechen, kann aber nicht
 - Verstopfung mit vergeblichem Drang und Bauchkrämpfen
 - Essen liegt wie ein Stein im Magen, Fettes geht aber gut
 - Saures Aufstoßen, Sodbrennen, Magenschmerzen für 1-2 Stunden nach dem Essen
- Verschlimmerung
 - Stress, Ärger, Zorn
 - geistige Anstrengung
 - Kälte, Luftzug
- Besserung
 - Wärme
 - Ruhe
 - abends
 - ergiebige Absonderungen
 - ein kurzes Schläfchen
 - Einhüllen des Kopfes
 - feuchte Luft

Bryonia, weiße Zaurrübe

- Wichtiges Mittel bei Gelenkschmerzen, Rheuma, Hexenschuss, Entzündungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Bronchitis, trockener Husten, Übelkeit, Schwäche, Aversion gegen Bewegung
- Schmerzen: berstend, stechend, reißend, reibend, ziehend
- Kopfschmerzen berstend, Hinterkopfschmerzen
- Trockene Entzündung: jede Bewegung schmerzt

- Mundtrockenheit mit großem Durst auf große Mengen kaltes Wasser, Lippen sind wie ausgedörrt, rissig und müssen befeuchtet werden
- Atemwege: Bronchitis, trockene Schleimhäute, trockener Husten, Husten schmerzhaft, hart und sticht in der Brust, Schleim ist zäh, klumpig, Hals rau und wund
- Rücken, Gelenke und Extremitäten sind steif und hochempfindlich, Druck verbessert, Gelenke heiß, rot und geschwollen, Knie ist steif
- Magen: Übelkeit, Essen liegt wie ein Stein im Magen, berührungsempfindlicher Magen, Galleerbrechen nach Essen, Durchfall in der Sommerhitze
- Gemüt: reizbar, jähzornig, garstig, resolutes Verhalten, möchte nicht angesprochen werden und seine Ruhe haben, denkt pausenlos über sein Geschäft nach, Existenzsorgen, Zukunftsängste
- Auslöser: Ärger, Zorn, Schreck, Kränkung, Sorgen (finanzielle und geschäftliche Probleme), Zerrung, Verstauchung
- Verschlechterung:
 - (geringste) Bewegung, Aufrichten, Bücken,
 - Husten,
 - Hitze,
 - warme Räume,
 - Berührung, Ärger,
 - finanzielle Sorgen, Ärger
 - Essen
- Verbesserung:
 - Ruhe,
 - (fester) Druck,
 - Liegen auf der schmerzhaften Seite,
 - Bandagieren,
 - Kälte, kalte Getränke,
 - kühle und frische Luft,
 - Anziehen der Knie

Augenzucken

„Wenn ich nervös bin, fängt plötzlich mein Auge an, unkontrollierbar zu zucken“

Woher kommt's? Mögliche Ursachen

- Ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt, speziell ein Kalzium- und/ oder Magnesium-Mangel
- Vitamin D3-Mangel
- Verspannungen.
- Unter Stress runzeln wir öfter mal die Stirn und spannen die Gesichtsmuskulatur insgesamt stärker an.
- Dadurch können Muskelzuckungen im Gesicht als Gegenreaktion entstehen

Was kann ich tun?

- Die gute Nachricht: Dieser kleine Tick ist völlig harmlos.
- Die schlechte: Leider gibt's kein Mittel, das sofort dagegen wirkt.
- Am besten abwarten, bis die nervöse Reaktion von allein wieder verschwindet.
- Vielleicht gönnen Sie sich ein paar Tage etwas mehr Ruhe

So hilft Homöopathie

- **Agaricus D6:** Bei nervösen Zuckungen am Auge
 - Dosierung: 3 x 5 Globuli täglich
 - Mittel etwa 10 Minuten vor dem Essen einnehmen.

Agaricus, der Fliegenpilz

- Neurologische Erkrankungen mit Zuckungen und Spasmen fast jeder Muskelgruppe
- schnelle Augenbewegungen
- Zittern der Hände
- Unsicherheit des Ganges
- Bewegungsdrang und Ruhelosigkeit
- ekstatische Zustände
- nervöse Überlebendigkeit mit psychischer und körperlicher Unruhe

Lippenherpes, Herpes labialis

„Ein Herpesbläschen macht sich auf meiner Lippe breit“

Woher kommt's?

- Sehr viele Menschen tragen das Herpesvirus lange Zeit unbemerkt in sich.
- Das kann unser Körper normalerweise recht gut in Schach halten.
- Unter Stress ist die Immunabwehr allerdings eingeschränkt, das Virus nicht mehr kontrollierbar.
- Dann schlägt die Stunde der unschönen Bläschen rund um den Mund

Was kann ich tun?

Wenn man weiß, dass hektische Zeiten anstehen, am besten täglich einnehmen

Vitamin C

Zink

Vitamin D3

Cremes

- allopathisch
 - Aciclovir-Salbe, die man schon beim ersten Prickeln und Brennen aufträgt,
- Cremes mit Pflanzenauszügen,
 - Phytovir, Rhabarber-Salbei-Creme (laut Studie ähnlich wirksam wie Aciclovir) oder
 - Repharderm, Creme aus Salbei, Rosmarin und Echinacin
 - Lomaherpan, Präparat aus Melissenextrakt.

Aminosäuren

- L-Lysin (essentielle Aminosäure) hilft

Lebensmittel	Gesamtprotein ⚡	Lysin ⚡	Anteil ⚡
Rindfleisch, roh	21,26 g	1797 mg	8,5 %
Hähnchenbrustfilet, roh	23,09 g	1962 mg	8,5 %
Lachs, roh	20,42 g	1870 mg	9,2 %
Hühnerei	12,58 g	914 mg	7,3 %
Kuhmilch, 3,7 % Fett	3,28 g	260 mg	7,9 %
Walnüsse	15,23 g	424 mg	2,8 %
Weizen-Vollkornmehl	13,70 g	378 mg	2,8 %
Mais-Vollkornmehl	6,93 g	195 mg	2,8 %
Reis, ungeschält	7,94 g	303 mg	3,8 %
Erbsen, getrocknet	24,55 g	1772 mg	7,2 %

Nahrung: L-Arginin (braucht das Virus für seine Vermehrung) meiden, enthalten in

- Schokolade
- Nüsse
- Hühnerei
- Thunfisch

So hilft die Homöopathie

- Die Bläschen brennen stark, dazu kommt juckender Ausschlag.
- Wärme bessert die Symptome,
- man fühlt sich rastlos und ängstlich.
- Jetzt ist **Arsenicum album D12** das Mittel der Wahl.
- Dosierung: 2-3 x 5 Globuli pro Tag

Weitere Herpes-Mittel

- **Rhus toxicodendron**: wenn Unterkühlung eine Rolle spielte und Ruhe die Beschwerden verschlechtert
- **Dulcamara**: wenn Kälte oder Monatsblutungen verschlimmernd wirken
- **Natrium muriaticum**: wenn es auf der Zunge prickelt, Sonne oder Ekel Auslöser waren

Nosoden

- **Herpes simplex-Nosode**
- **Herpes zoster-Nosode**

Naturmedizin

- **Propolis-Urtinktur**

- Ätherische Öle wie **Lavendel, Rosmarin, Teebaumöl**
- Besonders **Teebaumöl** hat antivirale Eigenschaften und kann verdünnt oder unverdünnt mehrfach täglich aufgetupft werden.

Arsenicum album

Zentrales Nervensystem

- Wichtiges Mittel bei Lebensmittelvergiftungen, Brechdurchfall, Magen-Darm-Infekte, Asthma
- Jucken und heftiges Brennen der Haut, Ekzeme,
- Charakteristisch: Kälteempfindlichkeit, Entkräftung, Schwäche (nach der geringsten Anstrengung erschöpft), extreme Ordnung, Sauberkeit
- Schmerzen: brennend
- Kopfschmerzen nur besser durch kaltes Baden
- Übelriechende, brennende, wundmachende Durchfälle, danach Schwäche
- Brennende Magenschmerzen, Durst auf warme Getränke
- Starker Durst, Verlangen nach eiskalten Getränken (Wasser), die nur schluckweise getrunken werden,
- kaltes Wasser verstimmt den Magen und wird sofort wieder erbrochen
- Herz: Herzklopfen mit quälender Angst und zittriger Schwäche, schlimmer in Rückenlage oder beim Treppensteigen
- Atemwege: Kurzatmigkeit, Atembeklemmung, kann nicht Liegen und muss sich aufrichten
- Asthma: pfeifende, giemende Atmung, besonders bei Erkältungen mitten im Sommer, große Angst
- Arsenicum album-Typ
 - ordentliche, pünktliche, zur Perfektion neigende Menschen, Pedanten,
 - intelligente Menschen mit überkritischer Einstellung anderen gegenüber,
 - sehr lehrhafte und besserwisserische Personen,
 - eher magere und schlanke Personen
 - Ruhelosigkeit,
 - Unruhe, getrieben,
 - (qualvolle) Angst um die Gesundheit und vor dem Alleinsein,
 - ängstliche Unruhe besonders nachts,
 - Furcht vor dem Tod,
 - Erschöpfung,
 - äußerst anspruchsvoll,
 - empfindlich gegen Unordnung,
 - gewalttätig, reizbar
- Modalitäten
 - Verschlechterung:
 - Periodisch (alle 14 Tage, jährlich),
 - um/nach Mitternacht,
 - Kälte, kaltes und nasses Wetter,
 - kalte Getränke und Essen,
 - Gemüse, saftiges Obst,

- Trinken,
- Alkoholabusus,
- Alleinsein,
- körperliche Anstrengung
- Verbesserung:
 - Wärme,
 - warme Getränke und Essen,
 - warme Anwendungen,
 - Liegen,
 - Gesellschaft

Kopfweg, Kiefer, schwere Augen am Morgen

„Am Morgen schmerzt mein Kiefer, mein Kopf tut weh, die Augen sind schwer“

Woher kommt's?

- Man beißt im Schlaf buchstäblich die Zähne zusammen, weil man unter extremer körperlicher und mentaler Anspannung steht.

Was kann ich tun?

- Im akuten Fall wenig, weil uns im Schlaf eben die Kontrolle über unseren Körper fehlt.
- Auf keinen Fall Schlaf- und Beruhigungstabletten schlucken, sie lösen das Problem nicht.
- Stattdessen besser die Ursache der Nervosität ergründen.
- Oft helfen dann Entspannungsübungen wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

So hilft Homöopathie

- **Cuprum metallicum D6:** Um die nächtliche Anspannung zu mindern
- Dosierung: 2-3 x 1 Tablette oder 2-3 x 5 Globuli täglich im Mund zergehen lassen

Cuprum metallicum

Zentrales Nervensystem, Atemwege, Magen-Darm-Trakt

- Krampfmittel: Krämpfe, Spasmen in praktisch jedem Organsystem
- Krampfhusten, Asthma
- Angina pectoris
- Kollapsneigung
- heftige Magen-Darm-Koliken
- Dysmenorrhoe, Nachwehen
- Muskelzuckungen, Wadenkrämpfe
- Modalitäten
 - Verschlimmerung
 - vor der Regelblutung
 - Berührung

- nachts
- Erbrechen
- Besserung
 - Trinken von kaltem Wasser

Reizhusten

„Bei Stress muss ich dauernd husten. Manchmal bleiben mir die Worte im Hals stecken“

Woher kommt's?

- Das ist eine harmlose Reaktion des autonomen Nervensystems.
- Eine Anspannung in Hals- und Nacken kann das Kloß-im-Hals-Gefühl auslösen, auch nervöse Mundtrockenheit reizt zum Husteln.

Was kann ich tun?

- Oft hilft es schon, Bonbons zu lutschen und viel zu trinken.
- Außerdem den Nacken durch Dehnübungen entspannen.

Das kann's auch sein:

- Asthma bronchiale
- Reflux

So hilft Homöopathie

- **Ignatia D12:** Der Mund ist trocken, die Kehle schnürt sich zu.
- Dosierung: 2-3 x 5 Globuli zehn Minuten vor dem Essen lutschen

Ignatia

Wichtiges Mittel

- bei Folgen von akutem Kummer (Trennung oder Tod),
- depressive Verstimmung,
- Schlafstörungen,
- Kloßgefühl im Hals, Kopf-, Magen-, Bauchschmerzen,
- spastische Effekte (Starrkrampf, Zuckungen, Tremor)
- Charakteristisch:
 - wechselhafte, widersprüchliche Zustände, Stimmungswechsel (Zorn mit Spaßhaftigkeit, Weinen und Lachen, milde und hysterische Anfälle)
 - Intelligente, romantische und leicht hysterische Personen mit starken Stimmungsschwankungen
 - Kummer: stiller Kummer, kann nicht weinen, obwohl Traurigkeit besteht, Gleichgültigkeit, enttäuschte Liebe führt zu stillem Kummer, sie zeigen ihren Kummer aber nicht, Seufzen nach Kummer (lächeln bei tiefen Seufzen)
 - Atemwege: holt tief Luft (auch um Erleichterung zu finden), Erstickungsgefühl, Zusammenschnürung der Brust

- Schlaflosigkeit mit viel Seufzen und Gähnen durch Sorgen und Kummer, tagsüber Müdigkeit
- Schmerzen:
 - stechend,
 - drückend,
 - schneidend
- Gemüt: hochsensibel, überempfindlich, gefühlsbetont, erregbar, hysterisch, seufzen viel, introvertiert, still, traurig und verschlossen, feinfühlig, kreativ
- Auslöser: (Liebes-)Kummer, Sorgen, Eifersucht, Zurechtweisung, Kränkung, Trennung, Verlust, Todesfall, Heimweh
- Modalitäten
 - Verschlechterung:
 - Emotionen, Kummer,
 - Ärger, Sorgen, Schreck,
 - nach Verlust von Personen oder Gegenständen,
 - Trost,
 - frische und kalte Luft,
 - Gerüche, Berührung,
 - Kaffee, Tabak, Alkohol,
 - immer zur gleichen Stunde,
 - Bücken, Gehen, Stehen
 - Verbesserung:
 - Lagewechsel,
 - Liegen auf betroffenen Teilen,
 - Urinieren,
 - Alleinsein,
 - Druck,
 - tiefes Atmen,
 - Schlucken,
 - Essen,
 - saure Speisen und Getränke,
 - Reisen, Tanzen

Pochen im Kopf

„Mein Kopf fängt an zu pochen. Der Schmerz zieht von den Schultern bis zur Stirn“

Woher kommt's?

- "Mir sitzt etwas im Nacken", "Das bereitet mir Kopferbrechen".
- Diese Redewendungen sagen es schon: Stress setzt sich häufig im Kopf fest.
- Unter Druck ziehen wir unbewusst den Kopf ein, ducken uns regelrecht, um dem Stress auszuweichen.
- Solche Fehlhaltungen lösen auf Dauer Beschwerden aus

Was kann ich tun?

- Bloß nicht direkt vom Bürostuhl ins Fitness-Studio stürzen, um sich auszuworken und das lange Sitzen durch viel Bewegung auszugleichen.
- Besser: Langsam und unter Anleitung eines Trainers oder Physiotherapeuten in ein gezieltes, schonendes Training einsteigen, das Rücken- und Bauchmuskeln stärkt und den Nacken entspannt
- Natur
- Entspannungsübungen, Yoga

So hilft Homöopathie

- **Calcium phosphoricum D12:** Wenn die Kopfschmerzen häufig abends kommen, wir uns geistig schnell erschöpft fühlen
- Dieses Mittel ist auch für Schulkinder geeignet, die nachmittags über Erschöpfung und Kopfschmerzen klagen. (Schulkopfschmerz)
- Dosierung: Bei Bedarf 5 Globuli auf der Zunge zergehen lassen, wenn möglich, hinlegen und ausruhen.

Calcium phosphoricum

Calcium phosphoricum ist ein oft eingesetztes homöopathisches Mittel.

- Calcium phosphoricum wird auch häufig zur Behandlung von Verdauungsschwäche, Knochenschmerzen und Zahnschmerzen angewendet.
- Auf den ersten Blick wirken Menschen, die Calcium phosphoricum brauchen, oft reizbar, unzufrieden und freundlich.
- Knochenschmerzen
- Verdauungsschwäche
- Zahnschmerzen
- Körperlich
- Schlank
- feingliedrig
- hoch gewachsen
- Psychisch, Erster Eindruck
 - freundlich
 - reizbar
 - unzufrieden
 - erschöpft
 - lebhaft
 - schreckhaft
 - ängstlich
- Modalitäten
 - Verschlimmerung
 - Kaltes Wetter
 - Nachts
 - Ruhe

- Schneeschmelze
- Wetterwechsel
- feuchtes Wetter
- Verbesserung
 - Leichte Bewegung
 - Sommer
 - Trockenendes Wetter
 - Warmes Wetter

Schlafstörungen

„Ich wälze mich im Bett herum, kann nicht abschalten. An Schlaf ist nicht zu denken“

Woher kommt's?

- Im Bett kommt man oft zum ersten Mal im Verlauf eines anstrengenden Tages zur Ruhe, hat freie Zeit.
- Und die regt zum Grübeln an.
- Eigentlich kein Wunder, dass die Gedanken rotieren und dann an Schlaf erst mal nicht zu denken ist.

Was kann ich tun?

- Wichtig sind feste Rituale,
- also möglichst zu einer bestimmten Zeit schlafen gehen,
- noch einen Tee vorm Einschlafen trinken,
- alles aufschreiben, was am nächsten Tag zu erledigen ist.
- Außerdem im Bett wirklich nur schlafen - nicht lesen, essen oder fernsehen.

So hilft Homöopathie

- Früher wurde die Substanz **Kava Kava** als pflanzliches Heilmittel verabreicht.
- Das tut man nicht mehr, da sie möglicherweise die Leberfunktion beeinträchtigen kann.
- **Kava Kava D12** ist unbedenklich in homöopathischer Anwendung.
 - Gut bei Übererregung, Ängsten und innerer Anspannung.
 - Dosierung: 2-3 x 5 Globuli
- **Coffea D12**: Wenn Sie im Bett liegen und das Herz klopft, Sie sind hellwach, so als hätten Sie einen starken Kaffee getrunken.
 - Symptome
 - große nervöse Erregung, Ruhelosigkeit
 - Schlaflosigkeit als Folge von Gedankenflut
 - auch bei Beschwerden in Folge von übermäßigem Kaffeekonsum

Coffea

Zentrales Nervensystem

- Große, nervöse Erregung mit Ruhelosigkeit

- Schlaflosigkeit als Folge von Gedankenflut
- Beschwerden als Folge von Erregung
- Schreck
- Genussmittel-Abusus (Tabak, Alkohol, Kaffee)
- Modalitäten
 - Verschlimmerung
 - Starke Emotionen, auch Freude,
 - Lärm
 - Kälte
 - Nachts
 - Gerüche

Herzrasen

„Mein Herz fängt an zu rasen, ich kann nur noch ganz flach atmen“

Woher kommt's?

- Das kann eine hormonelle Stressreaktion sein.
- Adrenalin und Noradrenalin versetzen den Körper in Alarmbereitschaft, obwohl keine akute Gefahr droht.
- Sicherheitshalber sollte man die Ursache jedoch vom Arzt abklären lassen.

Was kann ich tun?

- Wenn ärztlich abgeklärt wurde, dass keine organische Ursache vorliegt, ist Konditionstraining eine gute Möglichkeit, den Körper insgesamt zu stärken.
- Ein trainierter Organismus verkraftet jede Form von physiologischer Erregung besser.

Übung: Tiefe Bauchatmung

- Einfach mit dem Rücken auf den Boden legen, einen Stapel (nicht zu schwerer) Bücher auf den Bauch legen und versuchen, diesen Stapel durch tiefes, bewusstes In-den-Bauch-Atmen deutlich anzuheben und wieder zu senken

So hilft Homöopathie

- Bei nervös bedingtem Herzrasen und Atembeklemmung hilft **Aconitum D12**.
- Dosierung: 5 Globuli im Akutfall auf der Zunge zergehen lassen, nach einer halben Stunde noch mal.

Aconitum

Der Eisenhut ist die giftigste Pflanze Europas. Schon wenige Blüten oder Blätter können tödlich wirken.

- Homöopathisch potenziert wird Aconitum auch zum bewährten Mittel
- Zentrales Nervensystem
- Erkältungskrankheiten
- Schmerzen.

- Leitsymptome
 - große Unruhe
 - starker Durst
 - viel Angst
- Aussehen
 - Blass beim Aufrichten
 - Gerötetes Gesicht
- Temperament
 - Angst vor Menschenmengen
 - Großer Durst
 - gesellig
 - Liebt Gesellschaft
 - Mangelndes Einfühlungsvermögen
 - Schwaches Selbstbewusstsein
 - voller Ängste
- Hauptanwendungen
 - Erkältung, Grippaler Infekt,
 - Herz: Bluthochdruck, Herzrasen, Angina pectoris
 - Schmerzen
- Modalitäten
 - Verschlimmerung
 - Liegen auf schmerzhafter Seite
 - Musik
 - Stickige Zimmer
 - Verbesserung
 - Frische Luft
 - Wärme

Weitere Stress-Mittel

Acidum phosphoricum, Phosphorsäure

Zentrales Nervensystem,

- Nervliche Erschöpfung,
- allgemeine Schwäche,
- besonders geistige Schwäche,
- Gut in der Rekonvaleszenz,
- Apathie,
- Gleichgültigkeit,
- Gedächtnisschwäche.

Ambra grisea

Ausscheidungsprodukt aus dem Darm des Pottwals

- Nervosität, zentrales Nervensystem

- Extreme nervliche Überempfindlichkeit
- Durch Überarbeitung und Alter geschwächt

Avena sativa, Hafer

- Steigert die psychische Belastbarkeit
- Nervenstärkend
- Wirkt stabilisierend
- Hilft psychische Erschütterungen abzufangen
- Wieder zur inneren Mitte finden
- Größere seelische Belastbarkeit
- Guter Schlaf

Passiflora incarnate, Passionsblume

- Schenkt Herzensruhe
- Innere Stille, Harmonie
- Wirkt allgemein beruhigend
 - Bei Sorgen
 - Unausgeglichenheit
 - Aufgewühlter Psyche
- Hilft zur inneren Ruhe zurück zu finden.

Phytotherapie, Heilpflanzen

- **Baldrian – der Beruhiger**
 - Beruhigende Wirkung bei nervös bedingten Einschlafstörungen, Unruhe und Spannungszuständen
 - Sehr schneller Wirkeintritt
- **Passionsblume – die Angstlinderin**
 - Entspannende und beruhigende Wirkung
 - Passionsblume verstärkt die Wirkung des Johanniskrauts
 - Sehr schneller Wirkeintritt
- **Johanniskraut – der Stimmungsaufheller**
 - Stimmungsaufhellende Wirkung
 - Johanniskraut kräftigt das Nervenkostüm
 - Wirkeintritt nach 2–3 Wochen

Naturheilpraxis Susanne S. Bürkert

Hauptstraße 23, 76297 Stutensee-Blankenloch, Hauptstraße 23

Homepage: www.naturheilpraxis-buerkert.de • Mail: Susanne.Buerkert@t-online.de