

Unverhofft kommt oft

– oder: ein Unglück kommt selten allein

Zunächst ein wichtiger Hinweis

Alle hier gemachten Angaben habe ich nach bestem Wissen aus meinen persönlichen Erfahrungen zusammengestellt und wünsche mir, dass sie Dir Nutzen bringen werden. Wenn Du diese Empfehlungen anwendest, bleibt die volle Verantwortung hierfür dennoch bei Dir. Wenn Du zu den von mir gemachten Angaben irgendwelche Zweifel hast, wende diese nicht an, sondern frage einen naturheilkundlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker.

Naturheilkundliche Begleitung in Krisensituationen kann für Betroffene in Not eine entscheidende Hilfestellung sein, wenn Du als Helfende/r dabei selbst nicht in Not gerätst. Nur wer sich selbst helfen kann, wird anderen helfen können.

In einer Krisensituation ist es wichtig, als Helfende die eignen Bedürfnisse wahrzunehmen und sofort darauf zu reagieren. So sind alle Hinweise, die ich Dir hier aus den Schätzen der Naturheilkunde vorstelle, auch für Dich als Krisenbegleiter/in geeignet und ich lade Dich ein, diese an Dir selbst auszuprobieren, bevor Du anderen damit helfen willst.

Eigene Erfahrungen sind mehr als tausend Worte. Sie vermitteln Sicherheit und Ruhe im eigenen Tun und das überträgt sich auf Menschen in Not. So wirst Du selbst zur Medizin. Allein schon Deine Anwesenheit und Ausstrahlung tragen dazu bei, dass alle erforderlichen Handgriffe dem leidenden Menschen Hilfe sein werden. Dennoch ist, soweit möglich in, aber vor allem nach der Notsituation eine Behandlung durch einen Arzt und/oder Heilpraktiker erforderlich.

Neben Eigenerfahrung ist es sinnvoll, sich auf Krisensituationen im Leben vorzubereiten, so wie sich Leistungssportler täglich darauf vorbereiten Höchstleistungen zeigen zu können. Hier ein paar Tipps aus meinem eigenen „Trainingprogramm“:

Die eigene Mitte spüren

Falte Deine Hände wie zum Gebet vor Deinem Brustkorb. Die Handflächen liegen so eng als möglich aneinander, die Fingerspitzen weisen nach oben, die Ellbogen sind in Brusthöhe und weisen nach außen. Atme in Deinem Rhythmus ein und aus, versuche dabei ganz bei Dir zu sein. Wenn Du merkst, dass Gedankenschlaufen zu kreisen beginnen, presse die Handflächen fester aneinander, bleibe weiter bei Deinem Atem – sonst gibt es nichts zu tun. Versuche zunächst eine Minute lang in dieser Haltung zu stehen oder zu sitzen – atmen und Handflächen aneinanderpressen. Nach einer Minute lasse die Arme sinken und spüre Deiner Mitte nach. Übe täglich, wenigstens einmal, gerne öfter und steigere langsam die Übungszeit.

Bewusste Selbstgespräche

Versuche bei ganz alltäglichen Handlungen, wie Duschen, Zähne putzen, Radfahren, Einkaufen... Dir vorzusagen, was die aufeinander folgenden Handlungsschritte sind. Sage Dir beispielsweise: „Ich putze jetzt die Zähne – ich nehme meinen Zahnputzbecher, fülle ihn mit Wasser..., versuche unabgelenkt dabei zu bleiben, bis Du damit fertig bist und beende ganz klar mit: „Jetzt bin ich fertig“. Wann immer Du Lust dazu hast übe dies. Es fördert ganz erstaunlich klares, zielgerichtetes Handeln.

Konzentration erhöhen durch Deuten

Wann immer Du daran denkst, deute mit dem Finger. Beispiele: „Bitte gebe mir das Salz“ (auf den Salzstreuer deuten). Aber auch bei Selbstgesprächen kann das Deuten geübt werden. Beispiele: ich mache jetzt mein Bett (auf das Bett deuten) und schüttele als erstes das Kopfkissen (jetzt auf dieses deuten) usw. Diese Übung fördert unabgelenktes, bewusstes Handeln, das in Krisensituationen so hilfreich ist.

Die Vierer-Atmung

Diese Atemtechnik stammt ursprünglich aus dem Yoga, wurde aber vom amerikanischen Militär übernommen, damit Soldaten in Krisensituationen optimal und möglichst emotionsfrei handeln können. Auch wir sollten diese erprobte Technik für persönliche Krisensituationen trainiert haben. Emotionslosigkeit, soweit irgend möglich, ist der beste Garant für klares, folgerichtiges Handeln.

Was geschieht bei akuter Belastungsreaktion (Schockerleben)?

Zitat aus Wikipedia: http://de.wikipedia.org/wiki/Akute_Belastungsreaktion

„In der Akutphase - also im so genannten peritraumatischen Zeitraum - ist vor allem eine Betäubung der betroffenen Person auffällig. Sie scheint wichtige Aspekte der Situation nicht zu bemerken oder führt Handlungen durch, die unangebracht oder völlig sinnlos erscheinen (Bewusstseinsengung, Wahrnehmungs- und Reizverarbeitungsstörung, Desorientiertheit). Außerdem kommen dissoziative Symptome vor, also das Gefühl, nicht man selbst zu sein oder alles wie durch einen Filter oder eine Kamera zu erleben (Depersonalisation, Derealisation). Meistens und am eindrucksvollsten für den Außenstehenden sind die starken emotionalen Schwankungen des Menschen, der eine akute Belastungsreaktion erlebt. Ausgeprägte Trauer kann sich innerhalb kurzer Zeit mit Wut oder Aggression oder scheinbarer Teilnahmslosigkeit abwechseln.“

Begleitet werden können die oben genannten Zeichen von einer vegetativen Reaktion, also von allgemeinen Stressreaktionen wie Schwitzen, Herzrasen oder Übelkeit.

In der nachfolgenden Verarbeitungsphase verändern sich die Beschwerden, nehmen normalerweise im Verlauf der Verarbeitung ab und verschwinden üblicherweise völlig. In dieser Verarbeitungsphase kommt es oft zu einem Wiedererleben (Intrusion) der Ereignisse, also dem Eindringen des Erlebten in den Alltag. Das kann in Form von Alpträumen oder auch als sich aufdrängende Erinnerungen (Flashbacks) geschehen. Diese Flashbacks werden häufig von Wahrnehmungen, die an die belastende Situation erinnern, ausgelöst („getriggert“). Besonders häufig sind dies Gerüche oder Geräusche, zum Beispiel der Geruch von verbranntem Fleisch oder der Lärm eines Autounfalls. Häufige Folge dieses Wiedererlebens ist ein ausgeprägtes Vermeidungsverhalten, zum Beispiel fährt der Betroffene nach einem Verkehrsunfall zunächst nicht mehr dieselbe Strecke wie vorher. Außerdem kann es zu emotionaler Verflachung kommen, also zu einer eingeschränkten Empfindungsfähigkeit. Letztlich findet sich häufig ein erhöhtes Erregungsniveau mit Schlafstörungen, Schreckhaftigkeit und/oder Reizbarkeit.“

Weitere Beobachtungen aus meiner Praxis nach stark belastenden Krisensituationen:

Verkrampfung beider Nieren (die Angst sitzt an den Nieren), was sich durch Klopfempfindlichkeit der Nierenlager und deutlich tastbare Verhärtungen beider Nieren nachweisen lässt. Daraus kann eine erhöhte Bereitschaft für Erkrankungen in diesem Bereich entstehen (z.B. die Bildung von Nierensteinen). Aber auch Menstruationsstörungen und/oder krankhafte Veränderung des Hautbildes können Ausdruck eines belasteten Uro-Genitalsystems sein.

Während einer akuten Belastung halten die meisten Betroffenen den Atem an und atmen auch nach dem Schockerleben noch über einen längeren Zeitraum flacher und verkrampfter. Dies kann zu einer dauerhaften Anspannung des Zwerchfells führen, was sich ungünstig auf die Lungenfunktion und die darunter liegenden Verdauungsorgane auswirkt.

Der Magen-Darmtrakt reagiert bekanntlich stark auf unsere vegetative Befindlichkeit. Neben Übelkeit tritt nach einer Krisensituation häufig Durchfall und/oder Obstipation auf. Da ein starkes Immunsystem ein gut funktionierendes Verdauungssystem erfordert, muss für gesunde Abwehrkräfte Stressabbau in diesem Bereich so schnell und effektiv wie möglich erfolgen.

Herzrasen und Herzrhythmusstörungen, ohne nachweisbare organische Ursache, sind häufige Folgen einer durchlebten Krisensituation und wirken sich vor allem auf das psychische Wohlempfinden sehr negativ aus. Sie erzeugen Angst, oft Todesangst. Daraus entwickelt sich eine Negativspirale, da Todesangst wiederum Herzrasen und/oder Herzrhythmusstörungen bedingen kann.

Nach akuten Belastungssituationen kann es außerdem zu Kreislaufregulationsstörungen kommen. Diese können sich sowohl durch zu hohe, wie auch zu niedrige Blutdruckwerte äußern. Begleitsymptome können in beiden Fällen Schwindel bis hin zur Ohnmacht, Kopfschmerzen und/oder ein latentes Übelkeitsgefühl sein.

Langanhaltende Schlafstörungen werden ebenfalls häufig nach Zeiten akuter Belastung beobachtet.

Nicht zuletzt sei hier noch eine Sichtweise aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) genannt, dass Krebserkrankungen durch psychischen Schock ausgelöst werden können. Dies geschieht insbesondere dann, wenn der Betroffene das traumatische Erleben nicht bearbeitet.

Naturheilkundliche Sofortmaßnahmen in Krisensituationen

Die hier angegebenen Hilfen ersetzen keine Therapie durch einen Arzt, Heilpraktiker, Physiotherapeuten und/oder Psychotherapeuten. Es sind Sofortmaßnahmen, die jeder geschulte Laie einsetzen kann, um so rasch wie möglich eine Linderung des Schockerlebens herbeizuführen. Betroffene sollten sich nach den Sofortmaßnahmen immer in eine fachliche Behandlung ihrer Wahl begeben.

Folgende Therapieverfahren sind Empfehlungen für Dich als Krisenbegleiter:

Bachblüten

Diese stehen für Laien als Erste Hilfemaßnahmen an erster Stelle. Ihre Wirkung in Notsituationen ist auch für Fachkräfte immer wieder beeindruckend. Dabei sind die

Notfalltropfen (Rescue Remedy) die wohl bekannteste Anwendungsform, aber bei weitem nicht die einzig mögliche.

Um sofort Hilfe geben zu können, solltest Du die Notfalltropfen immer griffbereit bei Dir haben (Handtasche, Rucksack, Manteltasche...). Im akuten Notfall werden alle 3-5 Minuten 1 Tropfen aus der stock bottle (Konzentrat) auf die Zunge gegeben, bzw. einem Ohnmächtigen auf die Innenseite der Unterlippe einmassiert. Steht Trinkwasser zur Verfügung und ist der Patient bei Bewusstsein, dann ist die Wasserglas Methode vorzuziehen. Hierfür werden vier Tropfen Rescue Remedy in ein 1/2 Glas Wasser gegeben und in kleinen Schlucken mit ca. 2-3 Minuten Zeitabstand getrunken.

Es hat sich bewährt, entsprechend der verschiedenen Schockverarbeitungsmuster, eine individuelle Bachblütenmischung noch über weitere vier Wochen als Begleitmaßnahme zu geben.

Die Zusammensetzung einer Mischung in einer 20 ml Pipettenflasche besteht aus 8 Tropfen Rescue Remedy als Basisedikation. **Zusätzlich** werden eine, maximal zwei der folgenden Blüten mit jeweils 4 Tropfen beigegeben. Es handelt sich hier um die Blüten, die in den Notfalltropfen schon enthalten sind. Der Wirkungsbereich dieser Blüte wird auf diese Weise besonders intensiv angesprochen.

Cherry Plum:

Angst die Kontrolle zu verlieren; Patient lässt sich in und nach Krisensituationen nichts anmerken; plötzliche, unkontrollierte Wutausbrüche; extreme innere Spannung und Verkrampfung, die sich durch zwanghaftes Verhalten äußert, wie Hin- und Hergehen, ständige Selbstbeobachtung, starrer Blick, verminderter Lidschlag; Patient hat große Angst den Verstand zu verlieren.

Clematis:

Patient hat die Tendenz geistig völlig wegzutreten; er wirkt verwirrt, verträumt, verschlafen, vitalitätsarm, apathisch und ist oft sehr blass; er neigt zu Ohnmachtsanfällen und/oder schläft zu den unmöglichsten Zeiten ein; er spürt seinen Körper nur ungenügend, daher erhöhte Unfallgefahr; er neigt zu Seh- und Hörstörungen, da seine Aufmerksamkeit mehr nach innen, denn nach außen gerichtet ist.

Impatiens:

Ist die Blüte der Wahl bei mentalen Stress durch zu hohes, inneres Tempo, dadurch leicht gereizt, ungeduldig, mit überschießenden, der Situation nicht angepassten Reaktionen. Durch diese innere Hochspannung ist der Patient, trotz schneller Reaktionsfähigkeit, unfallgefährdet. Körperlich äußert sich diese Hochspannung in Spannungskopfschmerzen, verspannter Kieferpartie mit Zähneknirschen nachts, Rückenschmerzen und Gelenkbeschwerden, sowie nervösen Verdauungsbeschwerden.

Rock Rose:

Manche Menschen leiden nach einer durchlebten Krisensituation unter wiederkehrenden, eskalierenden Angstgefühlen, Horrorvisionen, blankem Entsetzen oder Todesangst. Diese Angst kann buchstäblich in den Knochen stecken bleiben (Knochenschmerzen ohne erkennbare medizinische Ursache). Oder man ist plötzlich, ohne erkennbaren Grund aus Angst wie von Sinnen, sieht und hört nichts mehr. Der Solarplexus fühlt sich an wie ein Stein und schmerzt.

Star of Bethlehem:

Der Patient fühlt nach einer Krisensituation lähmenden Kummer. Oft lehnt er jeden Trost ab und kann folgende körperlichen Symptome zeigen: schwankender, unsicherer Gang (der vor der belastenden Situation nicht zu beobachten war), sehr leise Sprechweise, Gefühllosigkeit auf körperlicher, wie auch seelischer Ebene.

Er kann therapieresistente Krankheitsbilder entwickeln wie: Schilddrüsendysfunktion, Obstipation, Herzrhythmusstörungen, Atemstörungen, wie z.B. Asthma, Wasseransammlung in den verschiedensten Körperteilen, Schlafstörungen, Essstörungen...

Klassische Homöopathie

Wenn Du Dich als Krisenbegleiter/in für den Einsatz homöopathischer Mittel entscheidest, solltest Du Dich in die Grundlagen der klassischen Homöopathie eingearbeitet haben. Wenn es gelingt, das passende homöopathische Mittel unmittelbar in einer Krise zu geben, hat der Patient eine sehr gute Chance kaum oder gar nicht an Schockfolgen zu leiden.

Wenn Du Dich gerade erst in die Homöopathie einarbeitest, empfehle ich alle Mittel in D- oder C-Potenzen nicht höher als Potenzstufe 12 zu geben. Sie werden im akuten Notfall alle 10 Minuten, maximal 4 Gaben verabreicht. Danach sollte eine deutlich erkennbare Besserung des Gesamtzustandes eingetreten sein. Ist dies nicht der Fall, beende die Behandlung mit Homöopathie und gebe keinesfalls ein anderes homöopathisches Mittel. Du kannst in einem solchen Falle Rescue Remedy aus der Bachblütenreihe, wie dort beschrieben, verabreichen.

Eine Mittelgabe ist entweder 3 Globuli oder 3 Tropfen oder 1 Tablette des homöopathischen Mittels, idealerweise in etwas Wasser gelöst, kann auch direkt auf oder unter die Zunge gegeben werden, bzw. bei Ohnmächtigen in die Backentasche des Unterkiefers legen.

Hier die bekanntesten homöopathischen Schock- und Notfallmittel in Kurzbeschreibung:

Aconit:

Schockzustand durch Schreck, Verletzung oder Unfall, dabei häufig schreckgeweitete Augen mit erweiterten Pupillen; große Ruhelosigkeit, will ständig umherlaufen. Steht der Patient auf, wird das vorher gut durchblutete Gesicht totenblass, es kommt zu Schwindel und Übelkeit. Wenn sich Patient erneut hinlegt, kann er danach nicht mehr aufstehen. Angst- bis hin zu Panikzuständen, große Furcht sterben zu müssen.

Arnica:

Bei Verletzungen durch Quetschung, Zerrung, Prellung mit Austritt von Blut in das umliegende Gewebe; Patient empfindet jede Unterlage als zu hart, ist ruhelos und wirft sich hin und her. Patient will alleine gelassen werden, insbesondere wenn er Schmerzen hat. Er beantwortet Fragen richtig, schläft aber danach häufig wieder ein.

Camphora:

ist ein wichtiges Kollaps Mittel, z.B. nach Sonnenstich und bei allgemeiner Ohnmachtsneigung. Hauptsymptome: der Körper des Patienten ist kalt, aber er kann kein Zudecken vertragen, wirft alles von sich, will kühle Luft zugefächelt bekommen, das Gesicht ist blass und bläulich verfärbt, blaue Lippen, kalter Schweiß. An dieses Mittel ist auch zu denken, wenn der Patient nach dem Schockerleben zu heftigen Wutanfällen neigt.

Hypericum:

ist das Mittel der Wahl bei Nervenverletzungen und Verletzungen des Rückgrats. Das Erkennungszeichen von Hypericum ist der stechende, schießende Schmerz (z.B. wie beim Hexenschuss).

Lachesis:

Patienten die Lachesis benötigen haben in den allermeisten Fällen ein blaurot verfärbtes Gesicht, großes Bedürfnis, ohne Punkt und Komma zu sprechen und wollen nicht berührt werden, vor allem nicht am Hals. Sie reagieren nach Schockerleben eher wütend und gereizt, sind misstrauisch bis hin zu Verfolgungswahn.

Veratrum album:

ist neben Camphora das zweite, große, homöopathische Kollaps Mittel. Auch hier hat der Patient ein blasses Gesicht mit bläulich verfärbten Lippen und reichlich kaltem Schweiß auf der Stirne. Sein Gesicht wirkt eingefallener als bei Camphora. Im Gegensatz zu diesem, verlangt der Veratrum album-Patient nach Wärmezuführung in Form von Zudecken. Ansonsten verlangt er nach kühlen Getränken.

Spagyrik und Ceres

Spagyrische Heilmittel nach Alexander von Bernus, im Folgenden die Solunate genannt, sowie die homöopathischen Urtinkturen von Ceres sind Umstimmungsmittel und als Begleitbehandlung einzusetzen. Sie haben sich insbesondere bei den weiter oben beschriebenen Schockfolgen bewährt.

Solunat Nr. 2 (Aquavit)

wird als körperliches Lebenselixier bezeichnet und bei allen Schwächezuständen eingesetzt, insbesondere wenn zugleich ein niedriger Blutdruck besteht.

Dosierung: 1-2xtäglich morgens und/oder mittags 5-10 Tr.

Solunat Nr. 4 (Cerebretik)

entspannt die Psyche und stärkt das vegetative Nervensystem. Cerebretik hilft zudem tiefer und entspannter zu schlafen. Dosierung: 1-2xtäglich 5 Tr. abends und/oder zur Nachtruhe. Bei vegetativer Anspannung im Magen-Darmbereich und bei verkrampfter Atmung, sowie vegetativ bedingtem Reizhusten kann Cerebretik in kleiner Dosierung (2-3 Tropfen/Mittelgabe) unter tags mehrmals verabreicht werden.

Solunat Nr.5 (Cordiak)

ist ein Herz-Kreislaiftonikum. Es kann neben manifesten Herz-Kreislaufferkrankungen auch bei allen nervösen Herzrhythmusstörungen oder „Herzangst“, ohne nachweisbare organische Ursache, eingesetzt werden

Dosierung: 1-2x 5-8 Tr. morgens und/oder mittags

Solunat Nr.8 (Hepatik)

aktiviert den Leber- und Gallestoffwechsel. Es hilft sowohl auf körperlicher, wie seelisch-geistiger Ebene Schweres "zu verdauen".

Dosierung: 1-2x 5-8 Tr. mittags und/oder abends

Solunat Nr.10 (Matrigen I)

reguliert den Regelkreis der weiblichen Geschlechtsorgane und kann bei ausbleibender Menstruation auf Grund von Schock als körperlich aktivierendes Begleitmittel eingesetzt werden

Dosierung: 1-3x täglich 5-10 Tr. über den Tag verteilt

Solunat Nr.11 (Matrigen II)

wirkt retardierend/beruhigend auf die weiblichen Geschlechtsorgane. Für Frauen, die auf Grund von Schock mit ungewöhnlich starker Menstruation oder zu häufigen Blutungen reagieren

Dosierung: 1-3xtäglich 5-10 Tr. über den Tag verteilt

Solunat Nr.14 (Polypathik)

entspannt Psyche und Körper, wirkt lösend bei allen Unruhe- Spannungs- und Krampfständen ohne zu ermüden. Achtung: wirkt blutdrucksenkend und ist bei Menschen mit niedrigem Blutdruck nur in geringer Dosierung (nicht mehr als 5 Tr. pro Mittelgabe) anzuwenden.

Dosierung: nach Bedarf bis zu 3x5-10 Tr. über den Tag verteilt.

Solunat Nr. 15 (Pulmonik)

stärkt, reguliert und beruhigt den gesamten Respirationstrakt, löst festsitzenden Schleim, eine häufig zu beobachtende Folge nach Schock (mir hat es den Atem verschlagen...)

Dosierung: 2x täglich 5-10 Tr. morgens und abends

Solunat Nr. 16 (Renalin)

stärkt und reguliert das Urogenitalsystem, aktiviert den Nierenstoffwechsel und sollte nach Schock- und Krisensituationen immer für ein paar Tage gegeben werden.

Dosierung 1-2xtäglich 5-8 Tr. morgens und/oder mittags

Solunat Nr. 17 (Sanguisol)

wird als das geistig-seelische Lebenselixier bezeichnet. Stärkt vor allem die Psyche und sollte nach Schock- und in Krisensituationen immer für ein paar Tage verabreicht werden.

Dosierung: 1-2xtäglich 3-5 Tr. morgens und mittags

Solunat Nr. 19 (Stomachik I)

regt die Verdauung an, steigert den Fluss der Verdauungssäfte, wirkt leicht abführend und hilft "Unverdautes" auf körperlicher, wie auch seelisch-geistiger Ebene loszulassen.

Dosierung: 1-2xtäglich 3-8 Tr. gleich nach den Hauptmahlzeiten

Solunat Nr. 20 (Stomachik II)

regeneriert den entzündlich veränderten Magen-Darmtrakt, stillt Erbrechen ohne dessen reinigenden Effekt zu unterdrücken, wirkt im Bereich des Verdauungstraktes entkrampfend.

Dosierung: 1-2x5-10 Tr. nach den Hauptmahlzeiten

Ceres Urtinkturen

Die Ceres Heilmittel haben neben ihrer Wirkung auf den Körper auch eine stark seelisch wirkende Komponente. Daher werden sie als homöopathische Urtinkturen bezeichnet

Ceres Angelika archangelica Urtinktur

Es ist ein Mittel das dem Menschen Zuversicht in Zeiten großer Belastung verleiht, wirkt anregend und durchwärmend im Verdauungstrakt und stärkt die Abwehrkräfte.

Dosierung: 1-3xtäglich 2-4 Tr. über den Tag verteilt. Bei großer Schwäche ein paar Tropfen der Urtinktur auf die Handinnenfläche verreiben und inhalieren.

Ceres Avena sativa Urtinktur

Gefühl von großer innerer Unruhe und/oder Zittern, wirkt nervenstärkend nach Zeiten hoher Anspannung oder erschöpfenden Krankheiten, auch geeignet bei Obstipation auf Grund von nervlicher Belastung.

Dosierung: bis zu 3xtäglich 2-5 Tr.

Geranium robertianum Urtinktur

löst in niedriger Dosierung (1-2 Tropfen zur Nachtruhe) Schockzustände, insbesondere deren Abspeicherung im Zellgedächtnis, wirkt seelisch reinigend, körperlich entsäuernd und leitet über die Lymphe aus. Ist eine Anregung des Lymphflusses auf rein körperlicher Ebene erwünscht, wird das Mittel höher dosiert: 3xtäglich 4-5 Tropfen

Ceres Hypericum comp.

reguliert den Energiehaushalt der Psyche und des Körpers. Es ist hilfreich bei mangelnder Antriebs- und Entschlusskraft, bei seelisch bedingten Konzentrationsstörungen und Neigung zu depressiver Verstimmung.

Dosierung: 1-2x täglich 2-5 Tr. morgens und/oder abends

Ceres Melissa comp.

bei nervös bedingten, krampfartigen Magen-Darmbeschwerden

Dosierung: nach Bedarf bis zu 5x täglich 2-5 Tr.

Ceres Passiflora incarnata Urtinktur

bei allen seelisch bedingten Unruhezuständen, Spannungskopfschmerz, nervös bedingten Herzschmerzen, insbesondere für den sorgenvollen Patienten.

Dosierung: 2-4xtäglich 2-5 Tr. über den Tag verteilen