

Nervenstarke Naturheilkunde

- Hans-Peter Eppler (www.eppler.wiki)
Fachapotheker für Offizin-Pharmazie, Prävention und
Gesundheitsförderung, Homöopathie und
Naturheilkunde

Weiterbildungsausschuss Landesapothekerkammer



centrotherm

Naturheilkunde?

- Schulmedizin (Rudolf Virchow 1858)
 - Zellularpathologie
- Arzneimittel der Besonderen Therapierichtungen
 - Phytotherapie
 - Homöopathie
 - Anthroposophisch-erweiterte Medizin (Weleda, Wala)



Anwendungsgebiete in der Selbstmedikation

Vorsicht!
Nicht zu viel auf
Werbung gehen!

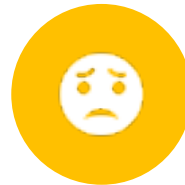
Beraten lassen!



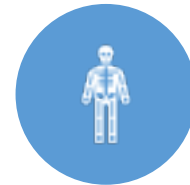
SCHLAFSTÖRUNGEN



NERVÖSE UNRUHE,
PRÜFUNGSÄNGSTE,
LAMPENFIEBER



DEPRESSIVE
VERSTIMMUNGSZUSTÄNDE



ERSCHÖPFUNGSZUSTÄNDE
(BURN-OUT-SYMPТОМАТИК)

Anwendungsgebiete in der Selbstmedikation

Vorsicht!
Nicht zu viel auf
Werbung gehen!

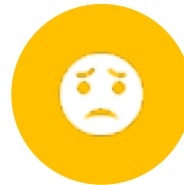
Beraten lassen!



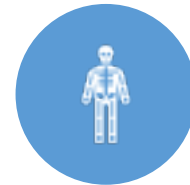
SCHLAFSTÖRUNGEN



SCHULANGST
- GELSEMIUM
- ARGENTUM NITRICUM



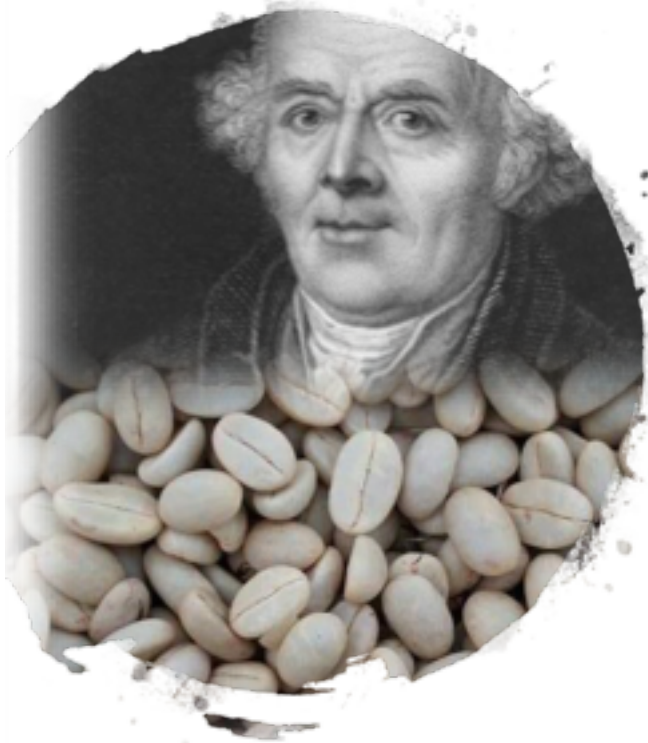
DEPRESSIVE
VERSTIMMUNGSZUSTÄNDE



ERSCHÖPFUNGSZUSTÄNDE
(BURN-OUT-SYMPТОМАТИК)



Schlaf:
An die Taube denken!



Schlafstörungen Homöopathie

- Coffea (Kaffee)
- Samuel Hahnemann
- Similia similibus curentur
- Ähnliches mit Ähnlichem behandeln

Coffea

Homöopathie

- Organspezifität: ZNS, Herz, Nieren, Vasomotorenzentrum
- Symptomatik: Lebhaft erregt, Gedankenfluss, Herzklopfen
- Modalitäten: Lärm, Gerüche, Kälte verschlechtern



Coffea D 6, D 12

Potenzierungen

- D 1 = 0,1 Teil D 2 = 0,01 Teil ...
- D 6 = 0,000 001
- 10 Schüttelstöße auf Ledereinband
- Globuli, Tropfen, Tabletten
- Vor dem Schlafen, bis zum Einschlafen
- ca. 5 bis 10 Globuli, Tropfen, 1 – 2 Tabletten
- 1 Globulus pro Lebensjahr (bis 5 Jahre)

Avena sativa

Frisch blühender Hafer

- Nervöser Erschöpfungszustand mit Schlaflosigkeit
- Man ist fix und fertig und kann doch nicht schlafen.





Avena sativa

Grüner Hafer

- Urtektur oder tiefe Potenzen
- 20 Tropfen der Urtektur vor dem Schlafen
- Bei nervöser Erschöpfung 3 x täglich 10 Tropfen
- Als Tee 3 g pro Tasse (3 bis 4 x täglich)

Scutellaria lateriflora

Blaues Helmkraut

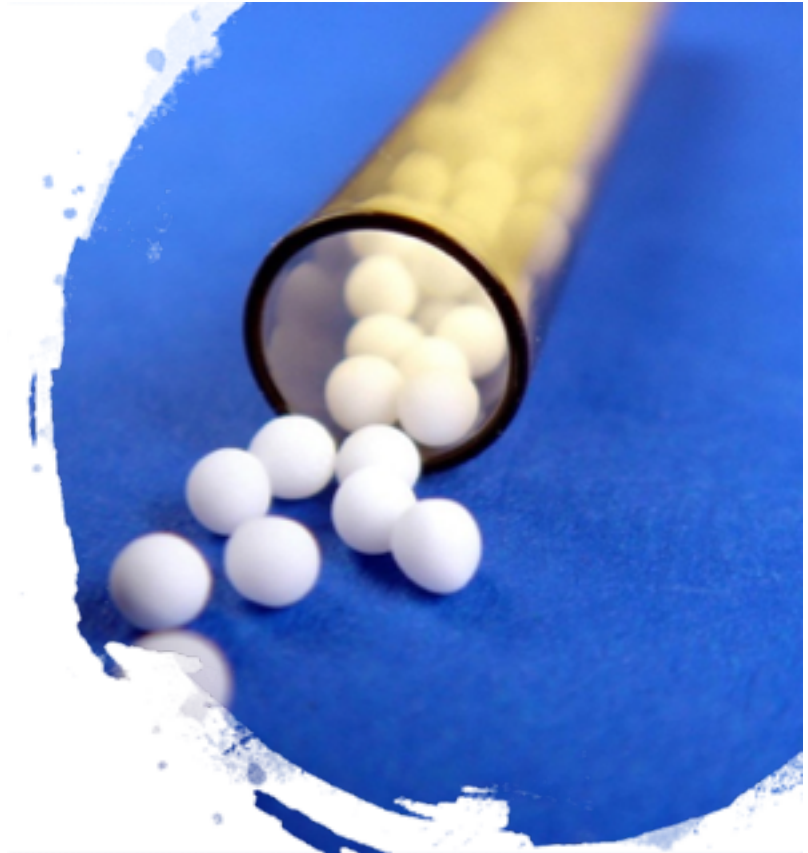
- Angstbedingte Schlafstörungen
- Herzbeschwerden, Herzklopfen
- Muskelzuckungen, Restless-Legs
- Nervosität

- Besonders auch bei Problemen nach anderen Erkrankungen (Infekte)
- Kopfschmerzen



Scutellaria comp.

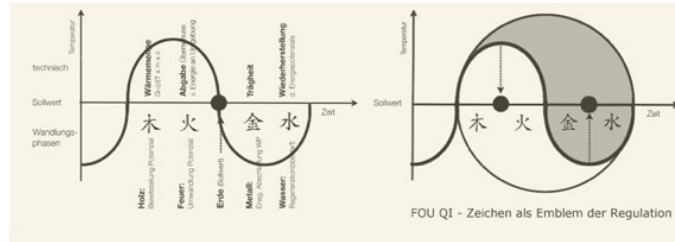
- Coffea
- Scutellaria lateriflora
- Zincum valerianicum





Metalle und ihre Verbindungen Zink

- Zincum metallicum D12
- Zincum valerianicum D12
- Schlafprobleme nach geistiger Anstrengung, nach reichlichem Essen, nach Weingenuss, während der Monatsblutung



Zirkadiantherapie

Tags: „Sonnen“-Metall

Gegen: Abend „Mond“-Metall



Sonnenmittel Gold (Aurum metallicum)

- Durchwärmend
- Kreislauffördernd
- Herzstärkend
- Psychisch aufhellend

- Einsatz bei Kraftlosigkeit und vitaler Schwäche
- Mangel an Selbstbewusstsein und Willenskraft



Mondmittel Silber (Argentum metallicum)

- Beruhigend
- Kühlend
- Konzentrationsfördernd
- Schlaffördernd
- Zyklusregulierend

Spagyrik, Antroposophie



Ambra comp. Gold, Avena comp. Silber

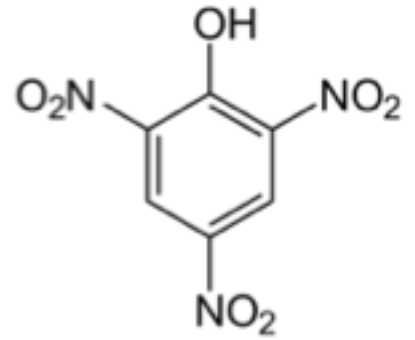
Tagsüber

- Ambra grisea (Ambra) – gegen Sorgen
- Aurum metallicum (Gold) – „Licht von Innen“
- Crataegus (Weißdorn) - Herzkraft
- Acidum picricum (Pikrinsäure) - erfrischend

Nachmittags, abends

- Avena sativa (Grüner Hafer) – Ruhe und Kraft
- Argentum metallicum (Silber) – „Kühlend“
- Bryophyllum (Keimzumppe, Brutblatt) - Beruhigend
- Passiflora (Passionsblume) - angstlösend





Ambra comp. Gold, Avena comp. Silber

Tagsüber

- Ambra grisea (Ambra) – gegen Sorgen
- Aurum metallicum (Gold) – „Licht von Innen“
- Crataegus (Weißdorn) - Herzkraft
- Acidum picricum (Pikrinsäure) - erfrischend

Nachmittags, abends

- Avena sativa (Grüner Hafer) – Ruhe und Kraft
- Argentum metallicum (Silber) – „Kühlend“
- Bryophyllum (Keimzumppe, Brutblatt) - Beruhigend
- Passiflora (Passionsblume) - angstlösend





Dosierung der zirkadianen Therapeutika

**Gold und
Co.**

Morgens

Vormittags

Mittags

**Silber und
Co.**

Nachmittag

Abends

Zur Nacht

Phytotherapie Passionsblume

- Indianer-Pflanze
 - Nord- und Mittelamerika
- Krampflösend
- Schmerzmittel
- Beruhigungs- und Schlafmittel

- Tee (8 g über den Tag oder 4 g vor Bett)
- Extrakte







Baldrian
Valeriana officinalis



Baldrianwirkung

- Hippokrates 400 v. Chr.
 - Diuretisch
 - Analgetisch
 - Spasmolytisch
 - Gynäkologisch
- Mittelalter
 - Bei Epilepsie

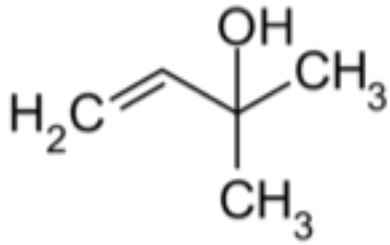


Baldrianwirkung

- Heute
 - Sedierend
 - Dämpfende Wirkung auf ZNS
- Steigert allerdings das motorische Koordinationsvermögen
- Paradoxe Wirkungen (jung, alt)
- Hohe Dosierung:
 - Störung Herztätigkeit
 - Mydriasis
 - Kopfschmerz



- Nachgewiesene Wirkung
- 2,5 g Wurzel bis 4 x täglich
- Einschlafzeit
- Schlafqualität
- Befindlichkeit am Folgetag
- Kein Hangover
- Wirkt (meist) nicht sofort.



Hopfen
Humulus lupulus



Glandulae &
Strobili Lupuli



- 0,5 g Hopfenzapfen (3 x täglich)
- 0,3 g Hopfendrüsen vor dem Schlafen

- Östrogene Wirkung (Hildegard von Bingen)
- Appetitanregend
- Magenstärkend
- Krampfstillend (Uterus und Darm)
- Bei Migräne wirksam
- Bei Gallensteinen
- Bei Nierenleiden



Depressive Verstimmung



Sonnenmittel
Johanniskraut



Johanniskraut

- Leichte bis mittelschwere Depressionen
- Über 30 klinische Studien mit 4000 Teilnehmern
- Tee: 2 Teelöffel mit kochendem Wasser bedeckt ziehen lassen
- 5-10 Minuten, 4 Tassen pro Tag
- Selten Nebenwirkungen: Allergien, Müdigkeit, Unruhe, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit
- Wechselwirkungen mit anderen AM (dosisabhängig): Antidepressiva, Immunhemmern, Antikoagulantien, Theophyllin, Digoxin, „Pille“n, Hormonen



Burn-out
“Adaptogene”



Rosenwurz

- Erhöhung Gehirnaktivität
- Stimulierende Effekte
- Noradrenalin, Dopamin, Serotonin
- Sedative Effekte in hoher Dosierung

- RhodioLoges

centrotherm



centrotherm



Tarantula comp