



Newsletter 30

www.dgmh.org

für unsere
Patienten

Januar 2009

Deutsche Gesellschaft für miasmatische Homöopathie e. V. (DGMH)

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie mögen vielleicht denken: „Das fängt ja gut an!“ Neues Jahr, alles redet von guten Vorsätzen und neuen Plänen – und wir schreiben über Depression? Ja – denn die Jahreszeit hat hier häufig ihren Einfluß. Unsere Autorinnen erläutern einige Zusammenhänge und befassen sich mit der homöopathischen Behandlung von Depressionen.

Wenn Sie nicht betroffen sind und das Winterwetter schön finden, freuen Sie sich darüber und genießen Sie es!

Was zum Wintersport wichtiges zu sagen ist, haben wir ja bereits in der Dezemberausgabe untergebracht. Die finden Sie übrigens genauso wie alle früheren Ausgaben auf unserer Webseite www.dgmh.org zum Download (klicken Sie bei „für Laien“ einfach auf „Newsletter-Archiv“).

Wenn Sie Themenwünsche oder Anregungen haben, freuen wir uns auch im dritten Jahr unseres Newsletters immer über Ihre Post (info@dgmh.org). Danke für Ihre Treue, viel Spaß beim Lesen und gute Gesundheit im neuen Jahr!

Ihr Newsletter-Team der DGMH

Winterdepression oder schon Burnout?

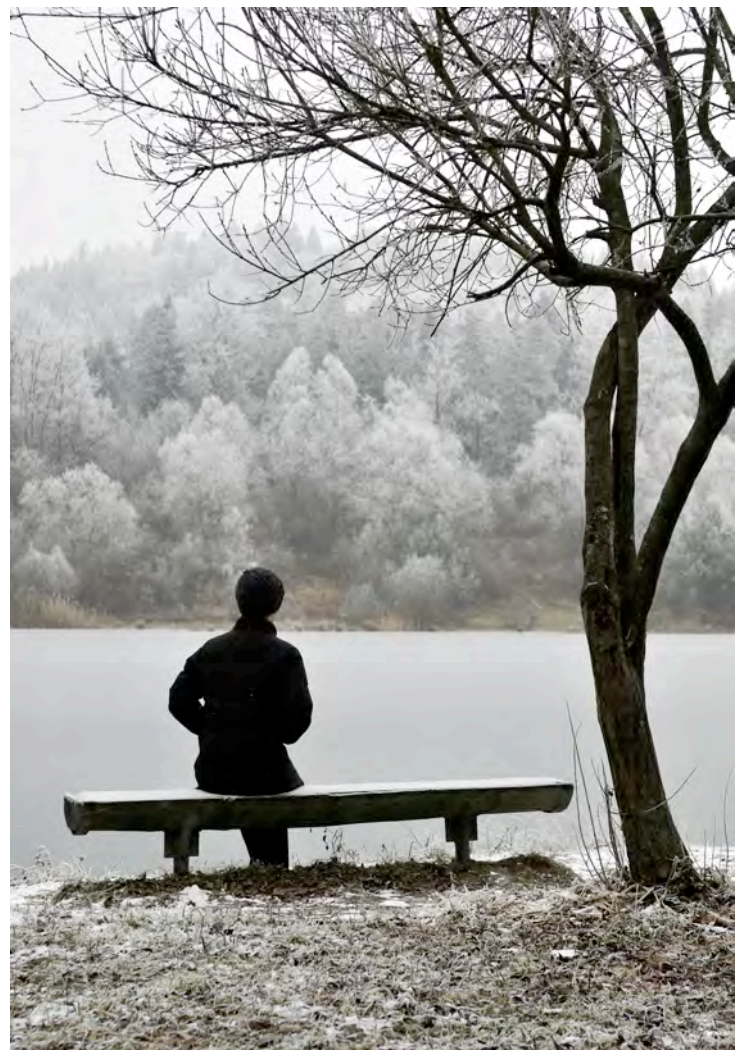
von HP Tanja Radigk

Viele Menschen kennen das Problem der Antriebslosigkeit in der dunklen Jahreszeit. Bei einigen gibt es stärkere Symptome, wie Müdigkeit und depressive Phasen. Diese Symptome sind häufig kurzfristig und können mit Licht, viel frischer Luft, Ruhephasen und ausgewogener Ernährung aufgefangen werden.

Doch bei einigen halten die Beschwerden an oder verschlimmern sich sogar. Grundsätzlich kann es jeden von uns treffen. Gerade um Weihnachten und dem Jahreswechsel ist die Gefahr groß, depressiv zu werden.

Zu dieser Zeit ist oft der Stress am größten und die Gedanken kleben an den Dingen, die man noch tun muss oder einfach nicht erledigt bekommt. Das sorgt dann wie von selbst für trübe Gedanken und lässt die Stimmung auf den Nullpunkt sinken.

Nimmt der Stress





durch Alltägliches dann noch zu, kann es schnell auch zu einem Burnout kommen. Man kann es auch „nervöse Erschöpfung“ nennen, so lautet der alte Ausdruck für diesen Zustand.

Dann stellen sich meist Symptome ein wie Unmotiviertheit, Niedergeschlagenheit, Entscheidungsunfähigkeiten, Selbstzweifel, allgemeine Verlangsamung und schnelle körperliche oder geistige Erschöpfung, Gedächtnis – und Konzentrationsprobleme, Überforderungsgefühle, innere Nervosität und Unruhe, weinerliche Phasen, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, Resignation, Unfähigkeit morgens aufzustehen, Ängste, Suchtneigungen, Suizidneigung (um nur einige Gemütssymptome zu nennen).

Häufig gehen die Beschwerden auch mit körperlichen Beschwerden einher: Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen, Übersäuerung, Schwindel, Verspannungen des Körpers und der Muskulatur, Hautausschläge.

Es können sich aber noch stärkere und auch schlimmere Symptome einstellen.

Die Patienten sind schon morgens völlig erschöpft und sind kaum leistungsfähig. Die Arbeit türmt sich wie ein riesiger Berg vor ihnen auf und auch wenn sie sich anstrengen, werden sie nie fertig. Auch in der Freizeit fühlen sie sich gehetzt. Ruhe und Entspannung ist nicht mehr möglich. Alles geht den Patienten an die Nerven.

Von Freunden und Verwandten hören die Geplagten, häufig Aussagen wie:

„Stell dich nicht so an“, „Reiß dich mal zusammen“ oder „Das wird schon wieder“.

So einfach ist es dann aber leider nicht. Denn diese Menschen können nicht aus ihrer Haut oder einfach mal das Programm umschalten. Sie sind körperlich und seelisch meist nicht in der Lage sich selber zu helfen und brauchen dringend fachmännische Hilfe.

Auch hier kann die Homöopathie helfen und auch heilen. Andere zusätzliche Therapien wie Psychotherapie, sind in einigen Fällen dringend notwendig.

In der Homöopathie kennen wir viele Mittel, welche die Stimmung des Patienten dauerhaft verbessern können. Für leichte und auch schwere depressive Zustände gibt es Hilfe. Viele Mittel helfen bei akuten depressiven Zuständen (Liebeskummer, schlechte Nachrichten, Winterdepression), andere bei chronischen Zuständen, wie Burnout oder langfristigem Kummer.

Auch hier ist die miasmatische Analyse des Patienten wichtig, um den gesamten Fall besser erkennen und behandeln zu können. Um den Kern des Patienten und die Ursache sicher therapieren zu können, ist eine individuelle homöopathische Therapie notwendig. Hier sollte man sich auf den Rat des Fachmanns verlassen und nicht auf gutgemeinte Tipps des Nachbarn oder allgemeine Ratschläge aus der Apotheke.

Diese Art der Erkrankung ist ernst und verdient auch eine ernsthafte Behandlung.

Schließlich sollte sich jeder in seiner Haut Wohlfühlen können und hat ein Recht auf einen gesunden Geist und Körper.

In diesem Sinne wünsche ich ein gesundes und glückliches Jahr 2009.



Tanja Radigk ist Heilpraktikerin in Babenhausen bei Darmstadt und Mitarbeiterin der DGMH.