

- Klassische Homöopathie
- Ohrakupunktur
- Akupunktur mit Magnetstiften
- Intelligente Körperarbeit/Heilströmen



Die 5 wichtigsten homöopathischen Mittel bei Erschöpfung



Du gibst jeden Tag so viel – im Job, für die Familie, für andere. Und irgendwann merkt der Körper, dass es zu viel wird. Du schläfst schlecht, kommst nicht zur Ruhe, bist gereizt und fühlst dich leer – obwohl du eigentlich nie aufhörst zu funktionieren.

Erschöpfung ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Signal deines Körpers, dass er Unterstützung braucht.

Die Homöopathie kann genau hier ansetzen – nicht um Symptome zu unterdrücken, sondern um deinem Körper und deiner Seele zu helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Sanft, individuell und nachhaltig.

Diese fünf Mittel können dich in erschöpften Zeiten unterstützen – wenn der Alltag zu viel wird, die Energie fehlt und du dich fragst, wie du das noch weitermachen sollst. Sie sind kein Ersatz für eine individuelle homöopathische Behandlung, aber ein erster hilfreicher Schritt.

Streptokokkinum – von der Urange in die Verbundenheit

Streptokokkinum ist ein homöopathisches Mittel für intensive Zeiten – wenn der Alltag mit Beruf, Kindern und Partnerschaft zu viel wird und du das Gefühl hast, festzustecken. Du kommst nicht mehr zur Ruhe, schläfst schlecht und deine Gereiztheit bekommt auch die Familie zu spüren.

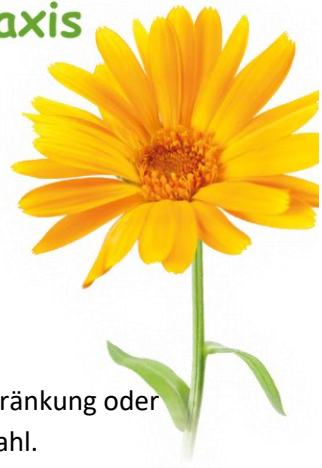
Es hilft dir, innerlich ruhiger zu werden und dich in eine Situation fallen zu lassen, anstatt ständig dagegen anzukämpfen. Es klärt den Blick, öffnet Türen und schenkt dir eine neue Perspektive auf das, was dich gerade beschäftigt. Und es bringt dich zurück zu dir selbst – zu dem Vertrauen in dich, das du vielleicht schon lange nicht mehr gespürt hast.

Das Schöne: Du kannst es für die ganze Familie einsetzen. Schon wenn du es nimmst, verändert sich etwas – in dir und um dich herum. Aber wenn die ganze Familie es nimmt, entsteht etwas Besonderes: Die Energie im Familienumfeld verändert sich spürbar, das Miteinander wird harmonischer und alle profitieren davon.

Es ist kein Wundermittel. Aber es kann der Schlüssel sein, der eine Tür öffnet, von der du nicht wusstest, dass sie existiert.

Das Mittel heißt Streptokokkinum-pyogenes-Tilch (Strp-p-t) – eine ideale Einsteigerpotenz ist die C40.

- Klassische Homöopathie
- Ohrakupunktur
- Akupunktur mit Magnetstiften
- Intelligente Körperarbeit/Heilströmen



Ignatia – das Mittel für Kummer und starke Gefühle

Manchmal trifft uns das Leben an einem Ort, der tief sitzt – ein Verlust, eine Trennung, eine Kränkung oder Enttäuschung, die sich nicht einfach abschütteln lässt. Genau hier ist Ignatia das Mittel der Wahl.

Ignatia ist das klassische Kummermittel. Es passt zu Menschen, die starke Gemütsbewegungen durchleben – Liebeskummer, der Verlust einer geliebten Person, eine Trennung oder ein tiefer Ärger, der nicht loslässt. Nach außen hin wirkt die Person oft gereizt und launisch, die Stimmung wechselt schnell – von Schwermut zu Reizbarkeit und wieder zurück. Dabei leidet sie eigentlich still vor sich hin, ohne wirklich darüber zu sprechen.

Was viele nicht wissen: Ignatia zeigt sich manchmal auch körperlich – mit Magen-Darmbeschwerden, die durch emotionale Belastung entstehen, oder mit starken Kopfschmerzen, die sich anfühlen wie ein Nagel, der von innen nach außen drückt. Ein typisches Zeichen bei Ignatia: Essen bringt Erleichterung – sowohl bei Schmerzen als auch bei Erschöpfung.

Wenn du gerade durch eine schwere Zeit gehst und das Gefühl hast, dass die Gefühle dich überwältigen, kann Ignatia dir helfen, wieder Boden unter den Füßen zu spüren.

Natrium muriaticum – wenn der Schmerz tief sitzt

Natrium muriaticum – kurz Nat-m – geht noch tiefer als Ignatia. Es ist das Mittel für Menschen, die ihren Schmerz lange mit sich tragen – still, zurückgezogen und ohne ihn wirklich zeigen zu wollen. Um sich herum bauen sie eine unsichtbare Wand auf, die andere auf Abstand hält. Nach außen wirken sie gefasst, innerlich sind sie wie erstarrt.

Kummer, Enttäuschungen und Verletzungen werden nicht losgelassen – Nat-m Menschen können schwer verzeihen und sind sehr nachtragend. Nicht aus Böswilligkeit, sondern weil der Schmerz so tief sitzt, dass er sich nicht einfach auflösen lässt.

Körperlich zeigt sich Nat-m oft durch Erschöpfung und Hautprobleme – besonders Herpes, der in belastenden Zeiten immer wieder auftaucht und alles noch schwerer macht.

Ein paar typische Zeichen, die auf Nat-m hinweisen: Die Person liebt Salz und ist gerne am Meer. Sonne verschlechtert die Beschwerden. Und Trost wird abgelehnt – auch wenn die Person ihn eigentlich bräuchte.

Wenn du dich in diesem Bild wiederer kennst – dieses Erstarrt-Sein, dieses Nicht-Weiterkommen – dann könnte Nat-m der Schlüssel sein, der etwas in dir löst.

- Klassische Homöopathie
- Ohrakupunktur
- Akupunktur mit Magnetstiften
- Intelligente Körperarbeit/Heilströmen



Phosphoricum acidum – wenn die Kraft aufgebraucht ist

Phosphoricum acidum – kurz Phos-ac – ist das Mittel für Menschen, die lange auf Hochtouren gelaufen sind und irgendwann merken, dass nichts mehr geht. Der Tank ist leer. Nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional.

Es passt zu Menschen, die powern, funktionieren und immer weiter machen – bis nichts mehr geht und die Erschöpfung das Ruder übernimmt. Der Workaholic, der nicht aufhören kann. Die Frau, die alles gleichzeitig stemmt und dabei vergisst, auch an sich selbst zu denken. Die sich immer selbst an die letzte Stelle stellt und nach allem schaut. Die im Job und zu Hause alles gibt, bis sie nichts mehr zu geben hat.

Auch nach schweren oder langwierigen Erkrankungen, wenn man einfach nicht wieder richtig auf die Füße kommt, ist Phos-ac ein wertvolles Mittel. Der Körper hat so viel geleistet – und braucht jetzt tiefe Unterstützung, um sich zu regenerieren.

Das typische Bild: Eine tiefe Gleichgültigkeit macht sich breit – nicht aus Faulheit, sondern aus purer Erschöpfung. Die Gedanken kommen nicht mehr klar, die Motivation fehlt und selbst kleine Aufgaben fühlen sich wie Berge an.

Phos-ac erinnert deinen Körper daran, dass Regeneration keine Schwäche ist – sondern die Voraussetzung für alles andere.

Pulsatilla – das Mittel von der Pubertät bis ins hohe Alter

Pulsatilla ist ein ganz besonderes Mittel – vor allem für Frauen, die Familienmenschen sind. Sie sind immer für andere da und dabei vergessen, auch auf sich selbst zu schauen.

Emotional zeigt sich ein Bild von schnell wechselnder Stimmung, viel Weinen und tiefsitzenden Ängsten, gepaart mit Verzagtheit. Dabei ist da dieses eigenartige Gefühl, ganz alleine auf der Welt zu sein – obwohl Familie und Freunde ringsum sind. Pulsatilla Menschen sind anhänglich und brauchen Nähe, und doch fühlen sie sich unverstanden und allein. Entscheidungen fallen schwer – die Unentschlossenheit zieht sich durch den Alltag und macht alles noch anstrengender.

Pulsatilla begleitet Frauen durch alle hormonellen Veränderungen – von der Pubertät über den Zyklus bis in die Wechseljahre. Überall dort, wo Hormone aus dem Gleichgewicht geraten, ist Pulsatilla einen Versuch wert.

Körperlich zeigt sich Pulsatilla durch Schnupfen mit milden, dick-gelben Absonderungen, Bindehautentzündung, Krupphusten und Asthma. Auch Blasenprobleme gehören zum Beschwerdebild von Pulsatilla. Die Beschwerden wechseln ständig – kaum hat man das Gefühl, es besser einschätzen zu können, ändert sich wieder etwas. Typisch: kein Durst, Unverträglichkeit von fetten Speisen und Butter. Frische Luft tut gut, warme Zimmer und Abendstunden verschlechtern die Beschwerden.

- Klassische Homöopathie
- Ohrakupunktur
- Akupunktur mit Magnetstiften
- Intelligente Körperarbeit/Heilströmen

Naturheilpraxis
Stober



Info zur Einnahme

Für den Einstieg empfehle ich bei akuten Beschwerden eine C30 – drei Globuli auf die Zunge, die sich dort auflösen, oder 3 Globuli in 200ml Wasser auflösen und einen Schluck nehmen. Bei Bedarf kannst du die Einnahme nach 30 Minuten wiederholen. Sobald sich eine Verbesserung zeigt, hörst du auf – Homöopathie braucht Raum zum Wirken.

Für eine individuelle Beratung und die genau auf dich abgestimmte Potenz melde dich gerne bei mir.

info@naturheilpraxis-stober.de

Es ist mehr möglich, als du gerade glaubst

Diese fünf Mittel sind ein erster Einblick in die Welt der Homöopathie – und ich hoffe, du hast dich in dem einen oder anderen Bild wiedererkannt.

Homöopathie schaut nicht nur auf das Symptom, sondern auf dich als ganzen Menschen – auf das, was hinter der Erschöpfung steckt, was dich antreibt und was dich innerlich bewegt.

Wenn du das Gefühl hast, dass eines dieser Mittel zu dir passt – vertrau dem. Und wenn du dir unsicher bist oder tiefer gehen möchtest, bin ich gerne für dich da. In meiner Praxis nehme ich mir Zeit für dich und deine ganz persönliche Situation. Gemeinsam schauen wir, was du wirklich brauchst.

Du musst das nicht alleine herausfinden.

Schreib mir gerne: info@naturheilpraxis-stober.de

Ich freue mich auf dich.

Deine Elke

Naturheilpraxis

Elke Stober

Sulzbacher Str. 25

71577 Großlachen – Grab

Telefon: 07192 – 9367940

Mobil: 0160 99 10 33 44

e-mail: info@naturheilpraxis-stober.de

www.naturheilpraxis-stober.de

