



# Newsletter 30

[www.dgmh.org](http://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](http://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](mailto: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?

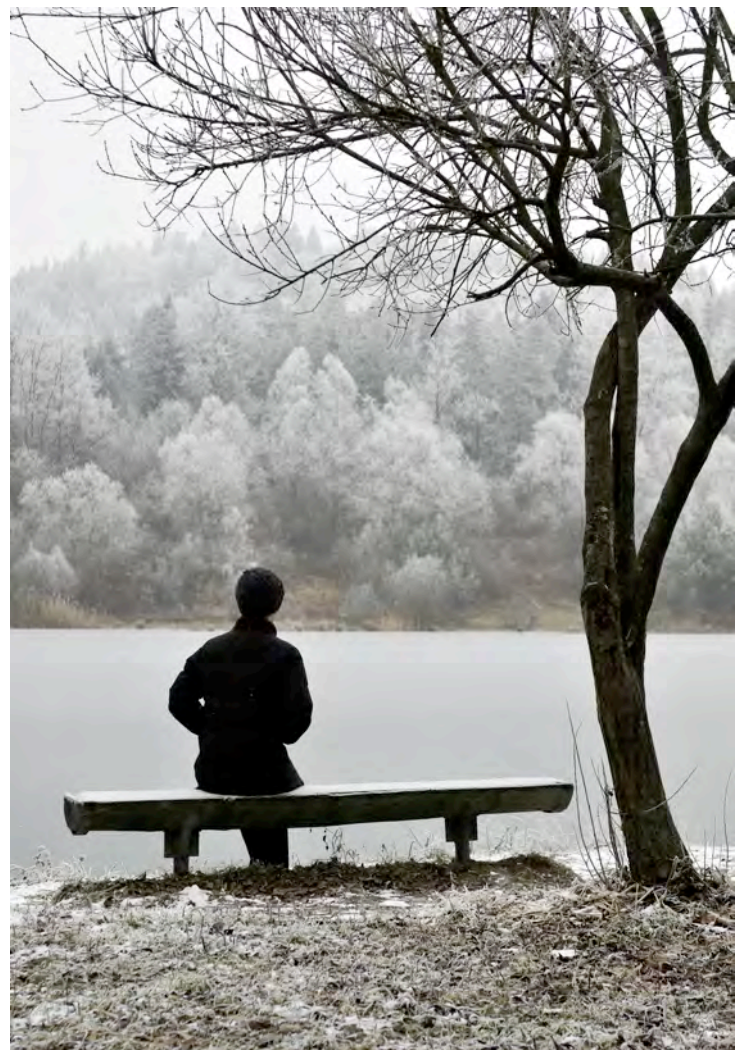
von HP Tanja Radigk

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 Gemütsymptome 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.*

## Depression bei Hahnemann

von Dr. med. Sybille Freund

Wie meine Kollegin in Ihrem Artikel geschrieben hat, kann es nötig sein, bei psychischen Problemen psychologischen Rat zu suchen.

Sehr interessant ist, was Dr. Hahnemann dazu geschrieben hat. Seine Lehre der Homöopathie hat Hahnemann in einem Buch niedergelegt, das er das „Organon“ genannt hat. Dieses Organon gliedert sich in 291 Paragraphen. In den Paragraphen 210-230 schreibt er über die Geistes- und Gemütskrankheiten. Hahnemann hatte eine sehr differenzierte Meinung dazu, wie man mit Personen umgehen sollte, die Probleme im psychischen Bereich hatten. Er war übrigens einer der ersten, die sich dagegen verwahrten, dass psychisch Kranke eingesperrt und misshandelt wurden – wie es zu seiner Zeit üblich war.

Hahnemann stellte fest, dass es zwei verschiedene Arten von Geistes- und Gemütskrankheiten gibt: endogene (von innen



kommende) und exogene (von außen kommende). Er formulierte diese Umstände allerdings anders:

§ 215 *„Fast alle sogenannten Geistes- und Gemüths-Krankheiten sind nichts anderes als Körper-Krankheiten, bei denen das, jeder eigenthümliche Symptom der Geistes- und Gemüths-Verstimmung, sich unter Verminderung der Körper-Symptome (schneller oder langsamer) erböhert und sich endlich bis zur auffallendsten Einseitigkeit, fast wie ein Local-Uebel in die unsichtbar feinen Geistes- oder Gemüths-Organe versetzt.“*

Ja, schwieriges Deutsch. Soll heißen, dass fast alle Geistes- und Gemüthskrankheiten ursprünglich Körperkrankheiten (endogen, von innen kommend) waren, die – durch therapeutische Maßnahmen oder von selbst – von der körperlichen Ebene verschwanden und sich danach in Form von Geistes- und Gemüthskrankheiten manifestierten.

Das ist sehr befremdlich für jemanden, der mit Homöopathie noch nichts zu hatte, richtig? Stimmt! Wenn man sich aber umschaut, sieht man immer wieder mal solche Zusammenhänge. Da hat nach einer Hautausschlagunterdrückung eine Angstkrankheit angefangen, da entsteht nach einem schweren Infekt eine Depression, u.s.w. Eine Patientin behandelte ihre Hämorrhoidalblutung selbst homöopathisch. Die Blutung hörte auf und sie bekam starke Unruhezustände, konnte sich nicht mehr konzentrieren. Erst als die Blutung wiederkam, ging es ihr psychisch wieder gut.

Hahnemann schreibt allerdings auch im § 225: *„Es giebt dagegen wie gesagt, allerdings einige wenige Gemüths-Krankheiten, welche nicht bloß aus Körper-Krankheiten dahin ausgeartet sind, sondern auf umgekehrtem Wege, bei geringer Kränklichkeit, vom Gemüthe aus, Anfang und Fortgang nehmen, durch anhaltenden Kummer, Kränkung, Aergerniß, Beleidigungen und große, häufige Veranlassungen zu Furcht und Schreck.“*

Es gibt also auch Störungen, die durch äußerliche Einflüsse entstehen (exogen).

Hahnemann schreibt, dass diese unterschiedlichen Geistes- und Gemüthskrankheiten, also endogene (von innen kommende) und exogene (von außen kommende), unterschiedlich behandelt werden müssen. Da die endogenen Geistes- und Gemüthskrankheiten durch ehemalige Körperkrankheiten entstanden seien, könne eine psychische Behandlung gar nichts brin-



gen, sondern den Fall höchstens verschlimmern, weil der Patient sich immer wieder mit seiner Psyche auseinandersetzt, obwohl sein Problem eigentlich woanders sitzt. Bei den exogenen Geistes- und Gemüthskrankheiten, die durch äußere Einflüsse entstehen sei allerdings eine psychische Behandlung sinnvoll, wie er in § 226 schreibt: *„Bloß diese, durch die Seele zuerst angesponnenen und unterhaltenen Gemüths-Krankheiten, lassen sich, so lange sie noch neu sind und den Körper-Zustand noch nicht allzusehr zerrüttet haben, durch psychische Heilmittel... schnell in Wohlbefinden der Seele verwandeln.“*

Er fügt hinzu, dass alle Geistes- und Gemüthskrankheiten einen miasmatischen Hintergrund haben und entsprechend behandelt werden sollten.

Aus homöopathischer Sicht kann also die Behandlung einer Geistes- und Gemüthskrankheiten mit homöopathischen Arzneien manchmal sinnvoller sein als eine psychologische Behandlung. In manchen Fällen kann auch eine Kombination sinnvoll sein.

In jedem Fall sollte aber bei schweren psychischen Beschwerden ein Fachmann konsultiert werden. Diese Erkrankungen können schwere Konsequenzen mit sich bringen und gehören deshalb in verantwortungsvolle, erfahrene Hände.



*Dr. med. Sybille Freund ist Vorsitzende der DGMH.*



## Tierische Depressionen

### von Tierheilpraktikerin Christine Stroop

Das Thema dieses Newsletters ist Depression und Geistes- und Gemütskrankheiten. Man sollte meinen, unsere tierischen Mitbewohner wären vor solchen menschlichen Emotionen und Erkrankungen sicher.

Leider sind auch in der Tiermedizin psychische Erkrankungen bekannt. Die Verordnung von Psychopharmaka ist in der tiermedizinischen Behandlung keineswegs eine Seltenheit.

Gemütskrankungen werden in der Tiermedizin pauschal als Verhaltensstörungen bezeichnet. Einige Ursache dieser Verhaltensstörungen sind häufig falsche oder schlechte Haltungsbedingungen, Erziehungsfehler, mangelnde oder schlechte Erfahrungen in der Sozialisationsphase. Aber auch Qualzuchten und hirnorganische Störungen können zu Verhaltensstörungen führen.

Ganz wichtig ist hier aber auch die Differenzierung zwischen einer wirklichen Verhaltensstörung und einem störenden Verhalten. Nicht jedes unerwünschte Verhalten ist also gleich eine Verhaltensstörung. Viele Verhaltensweisen der einzelnen Tierarten sind völlig normal und der Art entsprechend erschweren aber das Zusammenleben mit uns Menschen.

Leider wird auch hier oft zur Tablette gegriffen oder nach einem helfenden homöopathischen Mittel gefragt, anstatt das jeweilige Tier seiner Art entsprechend zu halten, auszulasten und dem jeweiligen Tier die menschlichen Spielregeln zu erklären, sprich es zu erziehen.

Nicht zu unterschätzen sind auch die Stimmungsübertragungen durch den Halter. Tiere passen sich gut an den Rhythmus ihres Menschen an. Schlafen, wenn auch der Mensch schläft, sind aktiv, wenn auch der Mensch aktiv, synchronisieren sich also mit ihrem Rudel.

Besonders Hunde achten sehr genau darauf, was ihr Mensch tut und nehmen ihren Menschen als Vorbild. Viele Ängste und einige störende Verhaltensweisen sind angelernt oder unbewusst anerzogen durch die Besitzer. Hier hilft dann weniger die homöopathische Behandlung, als eine Verhaltenstherapie von Mensch und Hund.

Hyperkinesen, Zerstörungswut, Hyperaktivität und Neurosen sind auch bei unseren Haustieren bekannt. Leider ist es nicht

immer möglich festzustellen, ob es sich um metastasierte (von der körperlichen Ebene auf die geistige Ebene gewanderte) Körperkrankheiten oder exogene Erkrankungen handelt. Häufig haben gerade solche Tiere schon einen häufigen Besitzerwechsel hinter sich und es ist keine lückenlose Anamnese möglich.

Winterdepressionen sind mir bei Tieren zwar nicht bekannt, wenn gleich auch viele Tiere Winterruhe oder Winterschlaf halten. Hierbei handelt es sich aber nicht um einen pathologischen Vorgang, sondern um ein ganz normales artbiologischer Verhalten.

Trotzdem sind mir einige Fälle bei Tieren bekannt, die auf Grund der recht typischen Symptome auf eine Depression schließen lassen. So betreute ich ein Katzenpärchen. Beide Tiere waren kastriert und wurden schon gemeinsam aus dem Tierheim übernommen. Im Alter von ca. 12 Jahren starb der Kater an einem Nierenversagen. Daraufhin wollte die zurückgebliebene Katze nicht mehr fressen, lag nur noch apathisch in einer Ecke, verkroch sich oft und ging auch nicht mehr nach draußen. Diese Phasen wechselten sich mit großer Unruhe, umherlaufen und lautem miauen ab. Die besorgte Besitzerin brachte die Katze zum Tierarzt, der aber organisch nichts finden konnte. Auch durch die tierärztlichen Medikamente verbesserte sich der Zustand der Katze nicht. Zu diesem Zeitpunkt kontaktierte die Dame mich dann und bat um eine homöopathische Behandlung. Nach einigen Wochen was das Kätzchen wieder gesund und munter.



*Tierheilpraktikerin Christine Stroop ist Mitglied des Vorstands der DGMH und regelmäßige Autorin für den Newsletter.*

[www.dgmh.org](http://www.dgmh.org)