

Verehrte Leserin,  
verehrter Leser,  
liebes Mitglied,



## Kennen Sie schon den Dr. Wald?

Was schon Generationen von Menschen kennen und immer wieder schätzen, ist ein Spaziergang im Wald. Entspannung pur und positive Gefühle stellen sich von alleine ein, wenn wir durch die unberührte Natur laufen. Trotzdem unterschätzen die meisten Menschen diesen Effekt, denn die Natur wirkt heilsam. Der finnische Psychologe Kalevi Korpela hat herausgefunden, dass sich unser Wohlbefinden schon nach 15 Minuten Spaziergang im Wald verändert. Bleiben Sie einfach mal stehen und spüren Sie ihren Körper. Die Schulterpartie entspannt und ihre Arme hängen lockerer nach unten. Die Nackenmuskeln werden geschmeidiger, und die Augen erholen sich und sehen besser. Nach 30 Minuten verändert sich unsere Geruchswahrnehmung. Wir atmen freier ein und aus und nehmen die Waldaromen wahr, obgleich diese von Anfang an da waren. Nach 45 Minuten verändert sich unser Bewusstsein. Kinder fangen nun an, begeistert Tannenzapfen, Stöcke oder Steine zu sammeln. Wir verbinden uns immer mehr mit unserer Umgebung. Nach 60 Minuten stellen Sie sich unter einen Baum, der weit verästelt ist, und beobachten diese Strukturen. US-Untersuchungen haben ergeben, dass diese Übung für unser Gehirn eine Art Erholungszeit ist und wie ein „Miniurlaub“ wirkt. Nach 75 Minuten, so fand in den 70er-Jahren der Psychologe James Gibson schon heraus, macht unser Gehirn in Bruchteil von Sekunden Überlegungen: Wo bin ich sicher, wo droht Gefahr, wo kann ich mich verbergen? Bleiben Sie kurz stehen, und fühlen Sie Ihren Kiefer. Können Sie diesen entspannen? Nach 90 Minuten überlegen Sie sich, was dieses natürliche Grün in Ihrer Umgebung Ihnen bedeutet, lauschen Sie in die Stille des Waldes und versuchen Sie, seine „Stimmen“ wahrzunehmen. Nach 105 Minuten haben Sie die innere Bereitschaft, sich alles genauer anzusehen: Das sich um den Baumstamm windende Efeu oder dass es dicke und dünne Baumstämme gibt, Äste mit mehr oder weniger Blätter, einen Stein von Moos bedeckt. Nach 120 Minuten versuchen Sie, eine „Verankerung“ mit dem Wald und ihrer Umgebung herzustellen. Konzentrieren Sie sich ganz fest darauf für Minuten. Nehmen Sie diesen Eindruck mit nach Hause und immer dann, wenn der Alltagsstress Sie leiden lässt, halten Sie inne und erinnern sich an genau dieses Gefühl im Wald zurück. Sie entspannen auf natürliche Weise. Herrlich!



*Sagenhafter Wald: Ein Spaziergang durch unsere heimischen Wälder belebt Körper, Geist und Sinne ...*



*Faszination Natur: Wer eintaucht und sich fallen lassen kann, erlebt die Details erst in ihrer vollendeten Schönheit.*

Das nachfolgende Gedicht stammt von Förster Helmut Dagenbach aus dem Jahre 1986 und bringt, wie ich meine, die Sache ganz genau auf den Punkt.

### „Doktor Wald“

**Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,  
mich unverstanden fühle oder alt,  
und mich die holden Musen nicht lieblosen,  
dann konsultiere ich den Doktor Wald.**

**Er ist mein Augenarzt und Psychiater,  
mein Orthopäde und mein Internist.  
Er hilft mir sicher über jeden Kater,  
ob er von Kummer oder Cognac ist.**

**Er hält nicht viel von Pülverchen und Pille,  
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein.  
Und kaum umfängt mich angenehme Stille,  
raunt er mir zu: „Nun atme mal tief ein!“**

**Ist seine Praxis oft auch überlaufen,  
in seiner Obhut läuft man sich gesund.  
Und Kreislaufkranke, die noch heute schnaufen,  
sind morgen ohne klinischen Befund.**

**Er bringt uns immer wieder auf die Beine,  
das Seelische ins Gleichgewicht,  
verhindert Fettansatz und Gallensteine,  
nur – Hausbesuche macht er leider nicht.**

Herzlichst Ihr

# Homöopathische Hilfe bei Ärger und dessen Folgebeschwerden



Homöopathie für's "Herz"? Nicht immer gilt es nur medizinisch diagnostizierte Beschwerden zu behandeln – zuweilen sind auch homöopathische Mittel für "die Seele" eine Wohltat.

Machen negative Gefühle den Körper krank? Anders formuliert: Entstehen körperliche Beschwerden dann, wenn wir mit einem Problem nicht fertig werden oder haben wir psychische Probleme, weil irgendetwas in unserem Körper nicht richtig funktioniert? Dies ist eine alte Streitfrage in der Medizin, welche immer wieder neu diskutiert wird.

Zum Beispiel entsteht nun das Magengeschwür aufgrund von Ärger oder handelt es sich hierbei um eine Infektion mit dem Heliobakter-Virus?

Die psychosomatische Betrachtungsweise vermag diese beiden vermeintlich gegensätzlichen Betrachtungsweisen aufzulösen, nämlich: Wenn wir viel seelischen Stress (Kummer, Ärger, Ängste, etc.) haben, verbrauchen wir viel Kraft, die dann dem Abwehrsystem und allen anderen Organsystemen nicht mehr in ausreichendem Maß zur Verfügung steht. So kann es natürlich sehr viel schneller zu einer Infektion oder Störung der Organfunktionen kommen.

Schon die über 200 Jahre alte Homöopathie packte dieses Problem von der praktischen Seite an. Denn bei den durchgeführten Arzneimitteltests stellten sich bei allen Arzneien (z.B. Belladonna, Arnika, Pulsatilla, etc.) neben den körperlichen immer auch seelische Symptome ein, gegen diese man die homöopathischen Mittel einsetzen kann. **So betrachtet man in der Homöopathie also das Körperliche und das Seelische als Ausdruck eines Grundproblems.**

Doch, wie immer in der Homöopathie, reicht nie nur ein Symptom wie „Ärger“ aus, um das passende Heilmittel zu finden. Denn so wie es unterschiedliche körperliche Beschwerden gibt, ärgert sich jeder ja unterschiedlich. Der Eine schluckt ihn beispielsweise herunter (und bekommt evtl. Magenbeschwerden), der andere äußert ihn extrovertiert (und bekommt möglicherweise hohen Blutdruck). Wieder ein anderer zieht sich beispielsweise mürrisch zurück und will seine Ruhe haben.

Auch die Gründe, warum bzw. worüber wir uns ärgern, hängen von unserer Persönlichkeit und der Lebenssituation ab. So regt sich der Eine vielleicht über seinen Chef auf, der Andere darüber, dass die Serviette auf dem Tisch nicht genau an ihrer Stelle liegt. **Da es sich hierbei also eventuell sogar um grundverschiedene Typen und Situationen handelt, sucht die Homöopathie genau das Mittel, welches speziell am Besten dafür passt.**

Praktischerweise spricht man in der Homöopathie dann von den „**Arzneimitteltypen**“. Ein Nux-vomica-Typ (=Brechnuss) ärgert sich eben anders als ein Pulsatilla-Typ (=Küchenschelle). Deshalb würde dem gestressten Choleriker mehr Nux-vomica helfen, als der um Frieden bemühten „Pulsatilla-Persönlichkeit“.

„Moment mal!“, werden Sie vielleicht denken. „**Soll das etwa heißen, dass man mit homöopathischen Mitteln Ärger behandeln kann?**“ – Ja genau. Und nicht nur

diesen, sondern sogar auch die körperlichen Beschwerden, welche der Ärger bei ausreichender Intensität und Dauer noch zusätzlich hervorrufen kann. Zum Beispiel Kopfschmerzen, Magenübersäuerung, Magengeschwür, Bluthochdruck, hormonelle Beschwerden, Schlaganfall, Allergien, Entzündungen, Stoffwechselstörungen, Verdauungsbeschwerden, etc.

**Hier eine kleine Übersicht über wichtige homöopathische Mittel, welche bei Ärger und dessen Folgebeschwerden oft in Frage kommen.**



Die „Brechnuss“, lateinisch: *Nux Vomica*

**„Wenn man nicht alles selber macht!“ – Nux-vomica (=Brechnuss)**

**Leitsymptom: Ärger im Geschäft.**

Gereizt – gestresst – alles muss man selber machen.

Nux-vomica ist angespannt, gestresst und gereizt. Oft hat er viel zu viel zu tun und steht dazu noch unter Termindruck. Seine Kräfte sind am Limit. Hindernisse wie zu „langsame“ Mitarbeiter und Familienangehörige, sowie nervende Kunden strapazieren seine Nerven. Um alles muss er sich selbst kümmern! Nux-vomica-Typen bei Hunden und Menschen haben die Gemeinsamkeit, dass sie der Chef sein wollen, wo sie auch immer sind. Sie haben auch sogenannte „Lieblingsfeinde“ – also genau die Konkurrenten, wenn es um das eigene Revier geht. Natürlich ärgert er sich über das Finanzamt und die Steuern. **Nux-vomica kann in seinem Berufsleben alles – nur nicht: abschalten, entspannen oder ausruhen.**

Je mehr Stress Nux-vomica hat, desto angespannter und gereizter wird er. Sobald Nux-vomica irgendwo warten muss, ärgert ihn das immer.

Generell kann sich Nux-vomica schon mal extrem aufregen und schimpfen. Er ist bereit, zu kämpfen und sich durchzusetzen. Muss er doch einmal etwas schlucken – z.B. von einem wichtigen Kunden – ist die Gefahr groß, dass sein Ärger ein Anderer bekommt.

**Körperliches:** Nux-vomica neigt zu Magenbeschwerden und Muskelverspannungen aller Art. Magenkrämpfe, Kolikschmerzen. Auch Kopfschmerzen, als ob der Kopf platzen würde. Herzbeschwerden. Beschwerden der Wirbelsäule. Ischias, Lumbalgie (=“Hexenschuss“).



Die gewöhnliche Küchenschelle bzw. Kuchschelle, lateinisch: Pulsatilla

### „Da müsste man sich ja wirklich mal aufregen!“ – Pulsatilla (=Küchenschelle)

**Leitsymptom:** „Wenn es euch nur gut geht, geht es mir auch gut.“

Pulsatilla ärgert sich schon auch, aber eher so, dass es niemandem weh tut. Der Ärger wird eher hinunter geschluckt. Es tut ihm hinterher schon gleich sehr leid, weshalb Pulsatilla schon wieder zu allen Zugeständnissen und Kompromissen bereit ist.

**Pulsatilla will vor allem Anderen alles recht machen. Der Pulsatilla-Typ wird von allen als fleißig, gewissenhaft, kollegial wahrgenommen. Er mag das Familienleben und kümmert sich gerne um alle.** Pulsatilla ärgert sich vor allem dann, wenn das Fass wirklich einmal zu voll geworden ist. Schnell nimmt sich Pulsatilla alles zu Herzen. Besonders ärgert sich Pulsatilla über Ignoranz, mangelndes Einfühlungsvermögen und fehlende Anerkennung. Pulsatillas Umfeld hat sich oft leider allzusehr daran gewöhnt, jemanden zu haben, der sich um alles kümmert. „Eigentlich sollte man ja damit aufhören“, denkt Pulsatilla dann, aber seine Gutmütigkeit siegt am Ende.

**Körperliches:** Pulsatilla neigt zu Halsschmerzen, Kopfschmerzen (vom Nacken nach vorne ziehend) Husteln, Magen- und Darmverstimmungen, rheumatischen Beschwerden, Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme, Hautkrankheiten, Heuschnupfen, Allergien, etc.

### „Das ärgert mich schon lange!“ – Natrium-chloratum (=Kochsalz)

**Leitsymptom:** lange anhaltender oder lange zurückliegender Ärger. Ärger über Ungerechtigkeit.

Oft sind es alte, nicht verarbeitete Erlebnisse, die Natrium-chloratum heute noch ärgern. **Vor allem Ungerechtigkeiten** regen ihn extrem auf – ob er diese selbst erlebt hat oder ob das andere betrifft. Ihm geht es da ums Prinzip. Auch seelische Verletzungen spielen bei ihm eine große Rolle.

Ärgert sich Natrium-chloratum, tut er dies ziemlich lange und immer wieder. Er bekommt das einfach nicht aus dem Kopf. **Nach außen gibt er sich allerdings ruhig und kontrolliert. Er hat alles im Griff – nicht dass er sich ärgern würde ... Überhaupt behält Natrium-chloratum seine Gefühle aufgrund schlechter Erfahrungen lieber erstmal längere Zeit für sich. Natrium-chloratum tut sich schwer, zu verzeihen und vergessen.**

**Körperliches:** hämmernder/klopfender Kopfschmerz in der Stirn (auch bei Schulkindern), wässriger Fließschnupfen bei Erkältungen oder Allergien, Abwehrschwäche, Sodbrennen, Hautkrankheiten, Allergien, Obstipation (Verstopfung), wässriger Durchfall.

### „Ich brauche unbedingt meine Freiheit!“ – Falco peregrinus (=der Wanderfalke)

Falco-peregrinus will/muss vor allem „sein Ding“ machen! Ist er davon überzeugt, dass etwas gemacht werden muss, tut er es auch – und zwar schnell! Bedenkenträger und Kleingeisterei sind ihm ein Greuel. Er ärgert sich darüber, dass sie ihn bremsen oder aufhalten wollen. **Falco-peregrinus ärgert sich über alles, was er für sinnlos hält und ihn evtl. festhalten oder einengen möchte. Er wehrt sich mit aller Kraft dagegen.** Ganz oben auf seiner „Aufregerliste“ stehen eingefahrene Bequemlichkeiten, Gewohnheiten, Normen, Formen, Regeln – und ganz besonders Langsamkeit. Dazu gehören besonders auch Staus, rote Ampeln, Anstehen an der Kasse, langes Warten, etc.

**Körperliches:** Beschwerden des Bewegungsapparates (Sehnen, Bänder, Knochen, Knorpel, Gelenke), Rheumatische Krankheiten.

### „Wenn die anderen nicht so dumm wären, müsste ich mich nicht so oft aufregen.“ – Lycopodium (=Bärlapp)

Lycopodium macht seine Sache sehr gut, ist intelligent und kennt sich aus. Er weiß das. Die Anderen aber nicht so richtig – so scheint es ihm zumindest. **Und so fühlt sich Lycopodium viel zu wenig geschätzt und gewür-**

**dig – ob von seinem Chef, den Kollegen, den Lehrern oder Verwandten. Das ärgert Lycopodium gewaltig, weshalb er manchmal gewisse Sticheleien und ironische Bemerkungen einfach nicht sein lassen kann.**

Ihm fehlt allerdings oft das letzte Quäntchen Selbstvertrauen, weshalb er offenen Konfrontationen meist aus dem Weg geht und den Grund für seinen Ärger nicht aus der Welt schaffen kann. Und über sein mangelndes Selbstvertrauen ärgert sich Lycopodium insgeheim vielleicht sogar am meisten.

**Körperliches:** Verdauungsprobleme aller Art, Blähungen, Aufgetriebenheit, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen, Koliken (Galle, Magen, Darm) etc.

### Ärger aufgrund von Enttäuschungen, Verletzungen und Kummer. Ignatia (=Ignatius-Bohne)

Heftiger Ärger vor allem über einen nahe stehenden Menschen. **Enttäuschung und Verletzungen treffen die Ignatia-Persönlichkeit oft am schlimmsten – z.B. auch bei Liebeskummer, bei Familienstreitigkeiten, Konflikten zwischen Eltern und Kindern. In der Pubertät. Bei Trennungen und Scheidungen.**

Ignatia fühlt sich persönlich tief getroffen, enttäuscht und kann sich wunderbar in etwas hineinsteigern – vor allem nach Widerspruch. Am Schluss weiß niemand mehr so recht, um was es wirklich ging. Jedenfalls ist der Andere schuld und entschuldigen kommt nicht in Frage – obwohl es Ignatia ja eigentlich schon leid tut.

**Körperliches:** z.B. Migräne (als ob spitze Gegenstände in die Schläfen stechen würden), Magenkrämpfe, Übelkeit, stechende Schmerzen in der Wirbelsäule, psychosomatische Beschwerden, etc.



Blüten der Kamille, lateinisch: Chamomilla

### Fühlt sich zutiefst gekränkt und beleidigt – Chamomilla (=Kamille)

Chamomilla regt sich schnell und extrem über etwas auf. Er ist sehr sehr dünnhäutig

und nimmt schnell etwas übel. Chamomilla leidet sehr und muss seinem Ärger unbedingte Luft machen.

**Körperliches:** Koliken, starke Schmerzen. Psychosomatische Beschwerden.



Die Tollkirsche, lateinisch: *Belladonna*

### Belladonna (=Tollkirsche)

Heißblütig, temperamentvoll. Regt sich allgemein schnell auf, aber meist ebenso wieder ab. **Es kann allerdings auch heftig werden: Eifersucht, Jähzorn, Wutausbrüche, Zerstörungswut.** Danach tut Belladonna alles Leid und will alles wieder gut machen. Doch sein Temperament bekommt er eben einfach schwer in den Griff.

**Körperliches:** das Entzündungsmittel der Homöopathie. Alles, was schnell kommt, heftig wird und Hitze dabei hat. Halsbeschwerden. Hoher Blutdruck. Herzbeschwerden.

### „Ich ärgere mich nicht, aber lass' mich bloß in Ruhe“ – Colocynthis (=Kürbis)

Colocynthis schluckt den Ärger eher herunter, wirkt mürrisch und schlecht gelaunt. Natürlich freut er sich nicht, wenn er wieder am nächsten Tag zur Arbeit gehen oder sich am Wochenende wieder mit diesen nervigen „Freunden“ treffen soll. „Ich will wenigstens einmal meine Ruhe haben!“, könnte Colocynthis sagen, um dann aber doch mit zu gehen. Daraufhin bekommt er es evtl. mit seiner Galle zu tun. Das kann bis zu Koliken gehen.

**Körperliches:** Gallenkoliken mit Frieren – Wärme und Druck bessern die Beschwerden. Kopfschmerzen vor allem links. Verdauungsbeschwerden. Ischias und Lumbalgie (=“Hexenschuss“) auf der linken Seite mit Frieren.

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:  
Europäischer Naturheilbund e. V.  
Christophallee 11  
D-75177 Pforzheim  
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung  
Bildnachweise: Shutterstock

### „... alles wäre perfekt gewesen!“ – Sepia (=Tintenfisch)

Der Sepia-Typ ist intelligent, ehrgeizig und möchte alles perfekt machen. Deshalb plant, recherchiert und durchdenkt er alles genau. Er ist sehr gut vorbereitet und setzt alles ein, dass es perfekt wird. Störungen, Änderungen, Schwächen (eigene und anderer Menschen) wirken dabei sehr störend und können Sepia sehr aufregen. „**Ich habe mir doch so viel Mühe gegeben und jetzt das...!**“ Sepia macht dem Ärger gerne kontrolliert über treffsichere Spitzen und ironische Bemerkungen Luft. Heftig regt sich Sepia über Ignoranz und mangelnde Einsatzbereitschaft auf – vor allem in der eigenen Familie. Sepia kann sich aber auch sehr über sich selbst ärgern, falls das hohe Ziel nicht erreicht wurde.

**Körperliches:** Sepia bekommt oft am Wochenende oder im Urlaub Migräne. Prämenstruelles Syndrom, Verdauungsbeschwerden, etc.

### Lachesis (= Gift der Grubenotter)

Lachesis „dreht“ im Normalzustand ohnehin schon relativ hoch, weshalb man den Lachesis-Typ als einen **Dampfkessel kurz vor dem Platzen bezeichnen kann. Es ist aus diesem Grund dringend nötig, Dampf abzulassen.** Lachesis kann sehr schnell aufgebrannt sein und sich extrem in etwas hineinsteigern. **Weder kann er sich beruhigen noch beherrschen. Der Ärger platzt schier aus ihm heraus: Er muss reden, schimpfen, toben.** Lachesis schießt deshalb auch schon mal übers Ziel hinaus. Spätestens sobald sich Herz- und Kreislaufbeschwerden einstellen, weiß der Lachesis-Typ, dass er dringend etwas tun müsste, um wieder einmal zur Ruhe zu kommen. Doch wie das bei der Situation überhaupt funktionieren soll, kann er sich nicht vorstellen. Autogenes Training, Meditation, Achtsamkeitstraining, Joga, Qui-Gong, etc. – dazu fehlt ihm die Geduld. „Das kann man tun, wenn man schon ruhig ist!“, könnte Lachesis vielleicht dazu sagen.

**Körperliches:** Herzbeschwerden (evtl. massiver Art), hoher Blutdruck, Schwindel, Kreislaufbeschwerden, Magen- und Verdauungsprobleme, Allergien, Hautausschläge, asthmatische Beschwerden, Hormonelle Störungen, etc.

### „Unordentlichkeiten regen mich auf!“ – Arsenicum-album (das weiße Arsen)

Der Arsenicum-Typ nimmt alles äußerst genau. Das kann im Extrem auch schon

mal zwanghafte Formen annehmen. Er ist sehr gewissenhaft. Bringt ihm jemand seine mühsam aufgebaute Ordnung durcheinander, regt ihn das sehr auf. **Schon vermeintliche Kleinigkeiten können Arsen zum Verzweifeln bringen.** Unpünktlichkeit und andere Ungenauigkeiten regen ihn auf.

Arsenicum findet deshalb also genug Anlässe, um sich über alle Regelverstöße zu ärgern.

**Körperliches:** Neurodermitis, Durchfall, Unverträglichkeiten, Juckreiz, Hautausschläge, Asthma, etc.

### „Wer wird denn gleich in die Luft gehen?“ – Glonoinum,

das homöopathisch potenzierte TNT. Mit anderen Worten Sprengstoff.

Leitsymptom: „**Ich explodiere!**“

**Körperliches:** Kopfschmerz, als ob der Kopf platzt. Hoher Blutdruck.

Natürlich gibt es noch andere geeignete homöopathische Mittel, um den Ärger schneller wieder los zu werden. Diese kleine Auswahl deckt doch schon viele oft vorkommende Fälle ab.

Was die Dosierung der homöopathischen Mittel angeht, ist wie immer der individuelle Fall ausschlaggebend. Die Spanne der geeigneten Potenzen reichen von D12 – C200. Bei richtigem Ärger wirkt nach meiner Erfahrung C200 am Besten, denn hiermit werden auch schon evtl. vorhandene körperliche Folgen des Ärgers mitbehandelt. Einfach mal ausprobieren: 3 Kügelchen (Globuli) unter der Zunge zergehen lassen. Sollten Sie sich unsicher sein, wenden Sie sich bitte an einen erfahrenen Homöopathen (Arzt oder Heilpraktiker) Ihres Vertrauens. Oder Sie besuchen einen geeigneten kleinen (oder größeren) Kurs, um noch mehr darüber zu lernen.

Das beste Rezept gegen Ärger liegt natürlich in dem Geheimnis – oder besser: In der wohl lebenslangen Übung – sich erst gar nicht zu ärgern. Und auch dabei kann ihnen die Homöopathie helfen!

**Alexander Neukert,**  
Schriftführer des NHV Bad Herrenalb, **Lehrer für Homöopathie,** energetische Heilmethoden und Meditation, Studium der Naturheilkunde, Studium der Philosophie, Musik- und Literaturwissenschaft, Pianist (meditative eigene und klassische Kompositionen).



Informationen:

NHV-Geschäftsstelle, Muttertalstr. 8,  
Stoa-Institut Bad Herrenalb,  
www.stoa-institut.de