



HOMÖOPATHIE

Elisabeth Majhenic, Therapeutin klassische Homöopathie

Übernächtig am Morgen

Wie man mit Homöopathie der Müdigkeit am Morgen entgegenwirkt.



KLAUS Wenn man sich morgens müder fühlt als abends und nachts nicht gut schläft, kann das viele Ursachen

haben. Je nachdem worin die nächtliche Unruhe liegt, helfen unterschiedliche homöopathische Mittel. **Magnesium carbonicum** ist hilfreich, wenn die nächtliche Ruhe etwa aufgrund von Streit in der Familie gestört ist. Meist fühlen diese Menschen sich verlassen und von ihren Eltern und Freunden nicht geliebt. Der aufdringliche, saure Körpergeruch ist ein wichtiges Begleitsymptom.

Wenn die Stumpfheit morgens von nächtlicher Angst ausgelöst oder begleitet wird, hilft **Magnesium muriaticum**. Diese Angst zeigt sich schon abends im Bett. Die Menschen leiden unter der Bevormundung oder der Grobheit anderer. Sie haben Heimweh und fühlen sich vernachlässigt und zurückgelassen.

Bei Personen, die **Lycopodium** einnehmen sollten, zeigt sich eine starke Unausgeschlafenheit und Reizbarkeit am Morgen. Häufig ist das bei jungen Menschen der

Fall, die das Gefühl und die Angst haben, ihr Ziel nicht zu erreichen. Sie leiden unter Erwartungsängsten und Prüfungsangst. Das Wiedereinsteigen, in den normalen Schulprozess macht ihnen Angst.

Cocculus indicus ist angezeigt, wenn die morgendliche Abgeschlagenheit mit Akkommodations-schwindel einhergeht. Diese Menschen haben Sorgen um erkrankte, nahestehende Personen und sind dadurch schlaflos. Ihr Organismus bricht unter dieser Last auf der Nerven-ebene zusammen. Auffallend ist der Schwindel beim Aufstehen vom Bett, begleitet mit Übelkeit sowie Schwindel beim Fahren in Transportmitteln.



Lycopodium ist oft bei jungen Menschen mit Prüfungsangst angezeigt.