

WAS TUN BEI ...

Trauer und Verlust

Pflanzenheilkunde und Homöopathie

Annette Kerckhoff, Markus Wiesenauer



Annette Kerckhoff, Markus Wiesenauer
Trauer und Verlust

Was tun bei ...

Trauer und Verlust

Pflanzenheilkunde und Homöopathie

Annette Kerckhoff
Markus Wiesenauer

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Kerckhoff, Annette; Wiesenauer, Markus

Trauer und Verlust – Pflanzenheilkunde und Homöopathie

Wichtiger Hinweis: Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-031-5

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2021

© Cover und Seite 57: Joanne – Adobe Stock

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung	1
Trauer und Verlust	3
<hr/>	
Formen des Verlustes	4
Trauer, Liebe und soziales Leben.....	5
Der Trauerprozess	6
Trauern als Seelenpflege	6
Phasen der Trauer	7
Trauermodelle	9
Begleitende Beschwerden	11
<hr/>	
Geistig-seelische Beschwerden	11
Müdigkeit und Erschöpfung	11
Depressive Verstimmung.....	11
Angst und Unruhe.....	12
Körperliche Beschwerden.....	13
Appetitmangel	13
Schlafstörungen	14
Magen-Darmbeschwerden	16
Beschwerden der ableitenden Harnwege	16
Trauer und Stress.....	17
Stresssymptome und Beschwerden bei Trauer	18

Der Umgang mit der Trauer	21
<hr/>	
Trauerbegleitung und Trauercafé.....	21
Die Säulen der Gesundheit	23
Basismaßnahmen.....	24
Eine Tagesstruktur schaffen.....	25
Achtsamkeit im Alltag	26
Kleine Rituale	26
Bewegung	27
Entspannung	28
Ernährung	31
Heilpflanzen bei Trauer und Verlust.....	34
Pflanzenheilkunde.....	34
Aromatherapie.....	35
Bewährte Heilpflanzen und ihre Anwendung.....	40
Homöopathie bei Trauer und Verlust	59
Grundprinzipien der Homöopathie.....	59
Arzneimittelbilder	60
Bewährte Indikationen	61
Dosierung und Anwendung	62
Homöopathische Mittel für die Selbsthilfe.....	64
Hilfe durch Angehörige und Freunde.....	76
Einkaufsliste für harte Zeiten.....	76
Gekocht und gebacken	77

Rezepte: Gekochtes	78
Rezepte: Gebackenes	80
Weitere Rezepte	85
Eine persönliche Anmerkung	87
Literatur und Quellen	91
Anhang	93
<hr/>	
Heilpflanzen: Breite Hilfe	93
Müdigkeit und Erschöpfung	93
Depressive Verstimmung	94
Angst und Unruhe	94
Appetitmangel	95
Herz- und Kreislaufprobleme	95
Schlafstörungen	96
Magen-Darmbeschwerden	97
Beschwerden der ableitenden Harnwege	97
Homöopathie: Bewährte Mittel	98
Geistig-seelische Beschwerden	98
Körperliche Beschwerden	99
Die Autorin/ Der Autor	100

Einleitung

Die Trauer ist ein ständiger Begleiter, wenn wir einen Verlust erlitten haben. Dieses Gefühl gehört jetzt zum Alltag, und manchmal tragen wir schwer daran.

Das vorliegende Büchlein soll ein wenig Erleichterung schaffen. Natürlich können kein noch so gutes Wort und kein Arzneimittel die Trauer nehmen, aber Strategien der „sanften Medizin“ sorgen in dieser schweren Zeit für ein wenig Stabilität und Ruhe und lindern häufige Beschwerden.

Manchmal können die begleitenden Beschwerden der Trauerzeit – z. B. Schlafstörungen oder Antriebsschwäche – so stark werden, dass sich die Frage nach einer medikamentösen Behandlung stellt. Beruhigungsmittel, Angstlöser und Antidepressiva, die hier verordnet werden, bergen jedoch die Gefahr der Abhängigkeit. Zudem kommen die Gefühle der Trauer nach dem Absetzen dieser Medikamente zurück, denn die Trauerarbeit fordert ihren Raum.

Pflanzenheilkundliche und homöopathische Medikamente bieten nebenwirkungsarme Alternativen, die Trauernde sanft unterstützen, ohne die

Gefühle zu unterdrücken. Die in diesem Buch genannten Arzneimittel sind gezielt für die Selbsthilfe im Trauerfall ausgewählt: Die pflanzlichen Präparate sind stärker wirksam und sollten mit dem Arzt oder Therapeuten besprochen werden. Mit den homöopathischen Mitteln können Sie einen eigenen Versuch machen. Vielleicht finden Sie sich in einem Mittel besonders wieder?

Der Verlust eines Menschen stellt – neben der entstandenen Lücke – einen massiven Stress dar, der durch die vielen anstehenden Aufgaben und Veränderungen noch verstärkt wird. Entsprechend zeigen wir diverse Basismaßnahmen, die sich bei großem Stress bewährt haben.

Am Ende möchten wir auch Angehörige und Freunde aufrufen, die Trauernden zu stabilisieren und zu stützen.

Begleitende Beschwerden

Geistig-seelische Beschwerden

Müdigkeit und Erschöpfung

Trauer und Verlust sind Gefühle und Emotionen, die manchmal auch in stärkere Beschwerden umschlagen können. Begleitend machen sich sehr schnell Müdigkeit und Erschöpfung breit. Alles geht Ihnen schwer von der Hand. Sie haben keine Kraft mehr. Es fällt Ihnen schwer, etwas anzupacken, und auch die geistige Kraft lässt gerade nach.

Depressive Verstimmung

Bei einer Trauer darf und sollte man eigentlich nicht von einer depressiven Verstimmung sprechen, denn Trauer ist ein normaler und gesunder Prozess, ein Teil unserer Bindungsfähigkeit und unserer Verbundenheit zu anderen Menschen. Wenn jedoch die Trauer Sie sehr stark behindert und Sie das Gefühl haben, in der Trauer zu versinken, möchten wir Ihnen raten, einen naturheilkundlich oder homöopathisch ausgerichteten Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen. Auch

eine professionelle Trauerbegleitung kann in solchen Fällen helfen.

Angst und Unruhe

Angst und Unruhe kommen häufig noch hinzu. Vielleicht empfinden Sie die Angst ganz unmittelbar, vielleicht macht sie sich durch Schwindel, einen schnellen Herzschlag und Puls, Schweißausbruch, das Gefühl, einen Kloß im Hals zu haben, Verdauungsstörungen oder Appetitlosigkeit bemerkbar.

Diese Angst ist völlig verständlich. Sie haben jemand oder etwas für Sie Bedeutsames verloren. Nach und nach müssen Sie in jedem einzelnen Lebensbereich ohne diesen Menschen weiterleben. Und dabei geht es nicht nur um Gefühle, sondern auch um gemeinsame Rituale – das Frühstück mit dem Partner, den wöchentlichen Anruf bei den Eltern, die gemeinsamen Urlaube etc. Oft sind es die ganz alltäglichen Dinge und Fragen, die unruhig machen. „Wie soll ich jetzt die Buchhaltung machen? Was mache ich mit dem Garten oder mit Reparaturen im Haushalt?“

Ginseng

Auch beim Ginseng (*Panax ginseng*) wird, genau wie beim Baldrian, die Wurzel verwendet.

In manchen Strömungen der Pflanzenheilkunde wird darauf hingewiesen, dass gerade die Wurzeln einen starken Bezug zum Nervensystem haben, sei es die Baldrianwurzel, die Enzianwurzel, die Engelwurz, die Ginsengwurzel oder, bei Infektanfälligkeit und verzögerter Erholung nach Infektionskrankheiten, die Taigawurzel.

Ginseng ist das Mittel der Wahl, wenn Sie sich stärken wollen und wenn Sie mit Belastungssituationen besser umgehen wollen. Es fehlt Ihnen einfach an Kraft.

Durch Ginseng wird die Leistungsfähigkeit gesteigert, der Allgemeinzustand bessert sich. Auch der Konzentration und Aufmerksamkeit bekommt die Einnahme. Daher ist Ginseng bei Symptomen der Trauer wie Erschöpfung und nachlassender Leistungsfähigkeit empfehlenswert.

<p>Hinweise zur Anwendung: Bevorzugen Sie Präparate aus der Apotheke, da hier die Wirkstoffmenge standardisiert und den Bedürfnissen angepasst ist.</p>
--

Hilfe durch Angehörige und Freunde

Es gibt viel, was man tun kann, um einen trauernden Menschen zu unterstützen.

Für die Trauernden selbst gilt: Lassen Sie diese Unterstützung zu. Natürlich schaffen Sie das alles auch ganz alleine, daran wird niemand zweifeln. Und doch wird es ein wenig leichter sein, wenn Sie sich von der Anteilnahme Ihres Umfelds unterstützt fühlen und manche Dinge für Sie getan werden, die Sie selbst einfach lassen würden, das Leben jetzt aber doch etwas einfacher machen.

Einkaufsliste für harte Zeiten

Aus der Apotheke:

- Roll-on oder Duftmischung für Entspannung

Basics:

- Haferflocken, Haferbrei, Müsli
- Reis, Nudeln, Kartoffeln
- Bio-Suppen und -Soßen im Glas
- Tiefkühlgemüse, -obst, -kräuter
- H-Milch oder pflanzliche Milch
- Gemüsebrühe
- fertige Salatsoße

Besondere Stärkungsmittel:

- Nüsse, Studentenfutter,
- Müsliriegel, Fruchtschnitte
- Honig
- Bitterschokolade
- dunkelrote Säfte, z. B. Traubensaft, schwarzer Johannisbeersaft, Holunderbeersaft

Gekocht und gebacken

Sehr gerne werden Ihre Freunde und Bekannten Sie unterstützen, indem sie Ihre Lieblingsgerichte kochen. Aber nicht immer passt es, die Gerichte auch gleich zu verspeisen. Bevor aber lecker Gekochtes schlecht wird oder Sie etwas essen müssen, obwohl Sie eigentlich Appetit auf etwas anderes haben, hier zwei Tipps:

- Die Gerichte in Portionsbehälter zum Tiefkühlen abfüllen und beschriften.
- Ein weiterer Tipp: Man kann Gerichte auch vakuumieren und damit haltbar machen.
- Suppen und Soßen kann man auch einkochen (wie Marmelade) und sie so haltbar machen. Einfach die fertige Suppe oder Soße noch heiß in ein sauberes Glas mit Schraubdeckel füllen.

Trauer und Verlust sind Gefühle und Emotionen, die manchmal in stärkere Beschwerden umschlagen. Begleitend machen sich dann Müdigkeit und Erschöpfung breit: Alles geht einem schwer von der Hand. Man hat keine Kraft mehr. Es fällt einem schwer, etwas anzupacken, und auch die geistige Kraft lässt gerade nach. Pflanzenheilkunde und Homöopathie bieten nebenwirkungsarme Medikamente, die Trauernde sanft unterstützen. Die in diesem Buch genannten Arzneimittel sind gezielt für die Selbsthilfe im Trauerfall ausgewählt.

ISBN 978-3-96562-031-5

www.kvc-verlag.de