

HOMÖOPATHIE IM ALLTAG: EINSAMKEIT MACHT KRANK

VON RUTH HUNZIKER



Unglaublich, welche Veränderungen stattgefunden haben in den gut 50 Jahren, in denen ich auf dieser Welt weile. Die Digitalisierung hat Einzug gehalten. Soziale Plattformen wie Facebook, Twitter oder Whatsapp sind nicht mehr wegzudenken. Und so werden auch die nächsten 50 Jahre immense Veränderungen bringen. Die verteilte Welt hat das Potenzial, uns einsamer zu machen.

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Gute Beziehungen, die Integration in ein soziales Netz wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Dass Einsamkeit krank machen kann, ist bekannt. Die Autoren der Studie «Soziale Beziehungen und Gesundheit im Kanton Zürich» vom November 2016 waren aber überrascht, wie deutlich das Risiko zu erkranken steigt, wenn man sich einsam fühlt. Typische Folgen sind Rücken- oder Gelenkschmerzen, depressive Verstimmungen, Schlafbeschwerden, Ängste oder Suchterkrankungen. Umbruchzeiten, wie die Pubertät oder die

Wechseljahre, können ebenfalls Einsamkeit auslösen. In beiden Phasen geht es darum, Beziehungen neu zu definieren. Bei den Jugendlichen ist es die Beziehung zu den Eltern. In dieser Zeit müssen sie zudem ihre Identität, auch in der Sexualität, finden. Die Wechseljahre fallen oft mit dem Auszug der Kinder aus dem Elternhaus zusammen. Konflikte in der Partnerschaft, die vorher durch die gemeinsame Betreuung der Kinder kaschiert oder verdrängt wurden, brechen auf. Sowohl mit den Kindern wie auch mit dem Partner muss ein neuer Umgang gefunden werden. In dieser Zeit fühlen sich vor allen Frauen einsam. Kommt es in dieser Phase zu einer Trennung, reagieren meist die Männer stärker.

MUT ZUR VERÄNDERUNG

Frau Müller* leidet seit ungefähr 10 Jahren an einer Schlafstörung. Diese begann, als die Wechseljahre einsetzten und nacheinander ihre Töchter auszogen. Ihr Mann ist beruflich sehr engagiert und oft nicht zu Hause. Frau Müller fühlt sich einsam. Sowohl das Ein- wie

auch das Durchschlafen bereiten ihr Schwierigkeiten. Jede zweite Nacht schläft Frau Müller nach eigenen Einschätzungen zwischen drei und fünf Stunden. Fünf Monate nach der homöopathischen Konstitutionsbehandlung hat sich ihr Schlaf normalisiert. Das ist aber nicht einfach so geschehen. In den Gesprächen mit ihrem Mann ist es ihr viel besser gelungen, ihren Standpunkt und ihre Probleme klarzumachen.

Sarina* hat einen Hautausschlag an den Armen und hinter den Ohren. Zudem leidet sie unter schmerzhaften Blähungen. Sie ist am Gymnasium. Die vielen Prüfungen stressen sie sehr. Sarina ist nicht sehr gut integriert in der Klasse, hat aber doch eine gute Freundin. Sie hat das Gefühl die meisten Menschen verstünden sie nicht. Dadurch fühlt sie sich oft recht einsam. Nach der Einnahme des homöopathischen Mittels ist Folgendes passiert: Nach den Sommerferien sind drei neue Schülerinnen in die Klasse gekommen. Zwei davon sind ihre Freundinnen geworden. Etwas später hat sie den Mut aufgebracht, einen Schulkol-

legen anzusprechen. Dieser ist jetzt ihr Freund. Sie wurde deutlich lockerer im Umgang mit dem Schuldruck, und ihre Noten haben sich verbessert. Vom Hautausschlag ist nur noch eine raue Stelle übrig. Blähungen hat sie ganz selten.

Diese beiden Praxisfälle zeigen auf, wie die Homöopathie wirkt: Sie stärkt den Menschen. Oder anders gesagt, bei den persönlichen Schwächen finden Veränderungen statt. So nimmt beispielsweise das Selbstwertgefühl zu, die Überempfindlichkeit nimmt ab, oder es wird einfacher, Emotionen zu zeigen. Diese Veränderungen ermöglichen es Menschen loszulassen, Konflikte anzugehen, neue Beziehungen einzugehen, sich einem Verein anzuschliessen oder eine neue Ausbildung zu starten. Es passieren Veränderungen, die aus der Einsamkeit heraus helfen.

*Namen geändert

RUTH HUNZIKER ist dipl. Homöopathin hfnh SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 oder info@am-puls.ch.