

## Geistige Erschöpfung oder Überreizung

Immer wieder hört man seine Mitmenschen klagen, dass sie geistig völlig erschöpft sind. Das kann viele Ursachen haben. Mitunter liegt es nicht selten am Schlafmangel. Unsere moderne Zeit verführt uns regelrecht dazu länger aufzubleiben. Fernsehen oder Computerspiele bis spät in die Nacht sind keine Seltenheit, vornehmlich bei unserer Jugend. Wenn morgens der Wecker klingelt fühlt man sich wie vom Dampfhammer erschlagen. Was tun? Als erstes ist darauf zu achten, dass wir einen geregelten Tagesablauf einhalten. Das kann sogar dazu führen, dass wir wie früher in der Schule erst einmal einen Zeitplan aufstellen und den mit den entsprechenden Inhalten füllen. Stellen wir fest, dass uns die 24 Stunden nicht ausreichen, müssen wir unwichtige Dinge rigoros streichen. 6 bis 8 Stunden Schlaf sind Pflicht. Und bekanntlich ist der Schlaf vor Mitternacht der gesündeste. Häufig kommen manche nicht in den Schlaf oder erwachen gleich nach dem Einschlafen wieder. Hier kann uns die Organuhr der chinesischen Medizin weiterhelfen. (Die Organuhr gibt es in der Bücherzentrale in verschiedenen Ausgaben. Bitte fragen Sie dort danach).

Wenden wir uns zuerst den Schülern zu, welche über eine Lernschwäche klagen, so haben wir in der Homöopathie hervorragende Präparate aus der Gruppe der Säuren. Als wichtigstes Mittel möchte ich Ihnen die Phosphorsäure (**Acidum phosphoricum**) nennen. Sie hat eine ausgeprägte geistige und körperliche Schwäche, besonders bei zu schnell in die Höhe schießenden Jungen. Die Schüler sind nach dem Mittagessen restlos erschöpft und müssen sich erst einmal hinlegen. Jede Konversation oder geistige Anstrengung verschlimmert den Zustand. Am besten gibt man **Acidum phos. D 6** 3-6 x 5 Tropfen vor dem Essen für 4-6 Wochen. Bei deutlicher Besserung der Beschwerden wird die Einnahmehäufigkeit auf 3 x 5 Tropfen reduziert.

Klagen die Schüler über eine Neurasthenie (Nervenschwäche) und sind ständig müde, haben eine Muskelschwäche und ab und zu Wadenkrämpfe, so denke man an die Pikrinsäure (**Acidum picricum**). Ganz häufig findet sich eine Abneigung gegen Arbeit jeder Form und eine Lustlosigkeit macht sich breit. Man könnte das auch Neudeutsch als „Null Bock“ bezeichnen. Diese Kandidaten sind müde nach dem Schlaf, schlapp bei feuchtem Wetter und Sommerhitze. Enganliegende Kleidung, kaltes Wetter scheint sie „aufleben“ zu lassen. Eine kalte Morgendusche hat noch niemand geschadet.