

### ***Mittel der Überanstrengung***

Sicherlich kennen Sie alle die Situation, dass Sie ihren Körper überlastet haben. Man ist untrainiert und macht eine lange Wanderung. Schon am Ende glaubt man nicht mehr daran, seinen Ausgangspunkt zu erreichen. Das Hauptmittel hierfür ist der Giftsumach **Rhus tox. D 12** oder **C 30**, alle Stunde eine Gabe (5 Tropfen oder 1 Tablette oder 5 Globuli) bis eine deutliche Besserung eintritt. Dann können die Einnahmeabstände größer werden. Für die nächsten zwei bis drei Tage gibt man 3 x täglich eine Gabe um den Zustand zu stabilisieren. Auch ist das Mittel bevorzugt anzuwenden, wenn nach Holzhacken oder Gartenarbeit der Rücken fast droht abzubrechen. Mäßige Bewegung bessert. Aber das Aufstehen vom Stuhl kann schon zu einer Tortur werden. Aber auch Sportler neigen mitunter nach einem heftigen Training zu Muskelkater, so dass sie rückwärts die Treppe runter gehen müssen. Auch hier wird durch **Rhus tox.** Besserung eintreten. Sind hingegen die Bänder oder Sehnen betroffen, so wählt man die Gartenraute **Ruta D 12** oder **C 30** mit ähnlicher Dosierung. Das findet sich bei Sportarten mit Schläger. Häufig braucht es länger, bis sich die Bänder oder Sehnen beruhigt haben. Dann kann man auch **Ruta 6.LM** 3 x 3 Tropfen wählen für die Einnahmezeit von zwei bis drei Wochen. Tritt eine Besserung ein, so gibt man das Mittel nur noch einmal täglich. Am besten nimmt man die homöopathischen Mittel vor dem Essen ein. Ist der Geist infolge Überanstrengung am Abend überreizt und man findet nicht in den Schlaf, so wähle man das **Schüßler Salz Nr. 7 Magnesium phos D 6**. Davon am besten 5 – 10 Tabl. in warmen Tee gelöst und viertelstündlich einen Schluck eingenommen. Es ist auch zur Vorbeugung sinnvoll. Menschen welche unter ständigen Muskelverspannungen leiden, sollten **Mag. Phos. D6** mit 5 x 5 Tabletten über längere Zeit anwenden.