

Altersdepression erkennen und behandeln

Heilpraktiker Kongress

Baden Baden – 11. April 2026

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Heilpraktikerin, Buchautorin

Fachfortbildungsleiterin FVDH für Biochemie und Ernährung

Vizepräsidentin des Biochemischen Bundes Deutschland

Mit freundlicher Unterstützung:



Gesundheit erfahren.

- Eine Altersdepression trifft viele Menschen, doch oft wird die Erkrankung nicht erkannt. Dabei ist eine Behandlung wichtig. Was sind Symptome für eine Depression im Alter? Was hilft?
- Das Risiko, im Alter ab 65 Jahren an einer Depression zu erkranken, liegt nach Daten der AOK bei über 13 Prozent für Männer und bei über 20 Prozent für Frauen. Grundsätzlich ähnelt eine Altersdepression der Erkrankung in jüngeren Jahren. **Allerdings haben ältere Menschen manchmal nur wenige der klassischen Symptome, dafür mehr indirekte, unterschwellige Anzeichen.**

Depressionen im Alter werden oft übersehen

- Bei älteren Menschen verbirgt sich eine Depression oftmals hinter vieldeutigen, auch körperlichen Symptomen, sodass eine Erkrankung nicht oder erst spät richtig diagnostiziert wird. Schlafstörungen oder unspezifischen Schmerzen werden als Alterserscheinungen oder Zeichen anderer Erkrankungen verkannt. Hinzu kommt, dass Rückzug und gedrückte Stimmung als "nachvollziehbar" und "normal" fehlgedeutet werden - beispielsweise wenn ältere Menschen Verluste erleben, durch den Tod von Angehörigen oder zunehmende körperliche Einschränkungen. Lebensumstände führen aber nicht zwangsläufig zu einer Depression. Wird eine Depression nicht als eigenständige Erkrankung erkannt, kann sie auch nicht behandelt werden.

Symptome einer Altersdepression

- **Typische Anzeichen für eine Depression in jedem Alter** sind die folgenden drei Hauptsymptome, wenn sie länger als zwei Wochen bestehen und nicht von außen beeinflussbar sind:
 - ✓ gedrückte Stimmung, Gefühllosigkeit, Hoffnungslosigkeit
 - ✓ tiefes Gefühl der Erschöpfung und Müdigkeit
 - ✓ kein Interesse mehr an Dingen, die früher Freude macht haben.

Symptome einer Altersdepression

Außerdem können folgende Anzeichen hinzukommen:

- ✓ Antriebsstörung mit Schwierigkeiten aus dem Bett aufzustehen, sozialer Rückzug
- ✓ Selbstvorwürfe, Schuldgefühle
- ✓ Schlafstörungen oder vermehrtes Schlafbedürfnis
- ✓ Appetitlosigkeit oder vermehrter Appetit
- ✓ tiefe Verzweiflung und Suizidgedanken

Symptome einer larvierten Depression im Alter

- Bei älteren Personen **liegen häufig nur wenige der Hauptsymptome vor**. Vielmehr gruppieren sich unspezifische Beschwerden um die eigentliche Depression herum und bestehen häufig lange Zeit. Fachleute sprechen von einer versteckten oder larvierten Depression, die häufig eher einen chronischen Verlauf hat. Anzeichen dafür können sein:
 - ✓ unspezifische Schmerzen, verstärkte Schmerzwahrnehmung
 - ✓ Konzentrationsprobleme, Gedächtnisprobleme, verlangsamte Sprache
 - ✓ Anspannung, Unruhe
 - ✓ Gereiztheit und Aggression, insbesondere bei Männern
 - ✓ unspezifische Magen-Darm-Beschwerden
 - ✓ psychosomatische Beschwerden
 - ✓ Überbewertung von Ohrgeräuschen oder Schwindel im Sinne von hypochondrischen Sorgen

Altersdepression: Ursachen und Auslöser

- Für die Entstehung einer Depression im Alter spielen - wie bei jeder Depression - verschiedene Ursachen und Risikofaktoren eine Rolle. Dazu gehören genetische Veranlagungen, Stoffwechselprozesse im Gehirn, vorangegangene körperliche Erkrankungen sowie individuelle Verletzlichkeit durch zurückliegende Lebensereignisse wie Missbrauch oder andere Traumata. Einschneidende Lebensereignisse können bei vorbelasteten Menschen als Auslöser oder Verstärker wirken, sind aber nicht alleinige Ursache der Depression.

Mögliche Auslöser und Verstärker:

- Ausscheiden aus dem Berufsleben
- weniger finanzielle Mittel bei Renteneintritt
- Verlusterfahrungen wie der Tod eines nahestehenden Menschen
- Räumliche Trennung von Kindern und Enkelkindern
- Umzug in ein Senioren- oder Pflegeheim
- Verlust sozialer Kontakte
- Folgen einer nicht behandelten Depression

Folgen einer nicht behandelten Depression

- Eine Altersdepression bedeutet nicht nur einen Verlust an Lebensqualität, sondern bringt auch größere Risiken mit sich. Betroffene ziehen sich aufgrund einer Depression oft ins Bett zurück, essen und trinken zu wenig. Das kann zu Muskelabbau bis hin zur Pflegebedürftigkeit führen. Zudem wirkt sich eine Depression negativ auf andere Erkrankungen aus, etwa auf vorhandene Herz-Kreislauf-Krankheiten oder es kommt zu einer Verstärkung von Schmerzen. Außerdem erhöht sich das Suizidrisiko mit zunehmendem Alter, vor allem bei Männern.

Bei Altersdepression wichtige Entscheidungen verschieben

- Wichtig ist auch, dass an Altersdepression Erkrankte während einer Depression keine wichtigen Lebensentscheidungen treffen. Denn sie sehen die Realität verzerrt und würden Dinge nach der Erkrankung womöglich anders bewerten und andere Entscheidungen treffen.

Depression erkennen: Selbsttest und Arztbesuch

- Eine erste Einschätzung, um das eigene Erkrankungsrisiko zu bewerten, kann ein Online-Selbsttest bieten - beispielsweise der Selbsttest der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.
- Wichtig: Ein Selbsttest ersetzt nicht den Besuch beim Hausarzt, beim Facharzt für Psychiatrie oder bei einem Psychotherapeuten. Nur Fachleute können eine sichere medizinische Diagnose stellen.

Depression oder Demenz?

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen im Alter sowie eine Verlangsamung der Sprache können sowohl Anzeichen einer Altersdepression sein als auch auf eine Demenzerkrankung wie die Alzheimerdemenz hinweisen. Deshalb ist die Abgrenzung beider Erkrankungen in der Diagnostik wichtig. Anders als Demenzerkrankte können sich depressive Menschen in der Regel orientieren, Objekte und Personen fehlerfrei wiedererkennen und auf Nachfrage Datum und Uhrzeit richtig angeben. Zur genauen Diagnostik stehen spezielle Fragebögen und neuropsychologische Tests zur Verfügung. Eine Untersuchung des Gehirns mit CT oder MRT kann weitere andere Ursachen der Symptome ausschließen.

Unterschiede zur Demenz:

- Während bei einer Demenz das Vergessen im Vordergrund steht, leiden Depressive eher unter dem Gefühl, vergesslich zu sein, und können sich bei Tests besser orientieren als Demenzkranke.

Tipps für Angehörige in Ihrer Praxis

- Angehörige können viel dazu beitragen, dass eine Depression im Alter früh erkannt und behandelt wird. Wichtig ist, Veränderungen in Stimmung, Antrieb oder Alltagsbewältigung ernst zu nehmen und das Thema behutsam aber klar anzusprechen - etwa mit Sätzen wie "Ich sehe, dass es dir nicht gut geht, ich mache mir Sorgen um dich", verbunden mit dem Angebot, gemeinsam einen Arzttermin zu vereinbaren.
- Auch bei der Sorge um mögliche Suizidgedanken sollte offen nachgefragt werden - beispielsweise mit Sätzen wie "Ich mache mir Sorgen, dass du dir etwas antun könntest". Bedenken, damit könne man "schlafende Hunde wecken" und den erkrankten Menschen erst auf "dumme Ideen zu bringen" sind unbegründet. Im Gegenteil: Die offene Ansprache und gemeinsame Suche nach professioneller Hilfe können Leben retten.

Behandlung mit Medikamenten und Psychotherapie

- Bei älteren Menschen ist die Behandlung einer Depression genauso wichtig wie bei jüngeren Menschen. Und auch im Alter sind Depressionen gut mit Medikamenten und Psychotherapie zu behandeln. Wichtig ist eine sorgfältige Auswahl des Antidepressivums durch den Arzt, weil die medikamentöse Therapie bei älteren Menschen komplizierter ist: Häufig werden mehrere Medikamente eingenommen, wodurch es zu Wechselwirkungen und Unverträglichkeiten kommen kann. Die Dosierung sollte niedrig angesetzt und nur langsam erhöht werden. Etwa einem Drittel der Patientinnen und Patienten kann durch Medikamente gut geholfen werden, ein weiteres Drittel erlebt durch Medikamente immerhin eine deutliche Besserung.

- Auch die Wirksamkeit insbesondere der **kognitiven Verhaltenstherapie** ist belegt. Die verbreitete Sorge älterer Menschen, sie müssten in der Psychotherapie "ihr gesamtes Leben aufarbeiten" oder "tief zurück in der Kindheit wühlen" ist unbegründet. Die Gespräche in der Psychotherapie beziehen sich auf das Denken, Fühlen und Handeln im Alltag und in der Gegenwart, im Hier und Jetzt. Die Behandlung findet nur in besonders schlimmen Krisen stationär in der Klinik statt. In der Regel erfolgt die Therapie ambulant - in Tagesklinken, Ambulanzen oder bei niedergelassenen Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Sogar Hausbesuche gehören heute zu den modernen Versorgungsmöglichkeiten von Menschen mit Altersdepression. Ein wichtiges Ziel der Behandlung ist, eine verlässliche Tagesstruktur zu schaffen. Der Erfolg der Therapie zeigt sich, wenn Betroffene in kleinen Schritten wieder Aktivitäten aufnehmen und so wieder Selbstwirksamkeit erleben.

Tipp für die Betroffenen und Angehörigen

- Kontakt mit einer Klinik mit psychiatrischer Abteilung aufnehmen.
- Kontakt mit dem ärztlichen (psychiatrischen) Bereitschaftsdienst (bundesweite Telefonnummer: 116 117) aufnehmen.
- Sich an ein Hilfs- oder Beratungsangebot für akute Krisensituationen wenden.

Körperliche Beschwerden:

- Unklare Schmerzen (Kopf und Rücken)
- Druck auf der Brust
- Schwindel
- Magen-Darm Probleme

Körperliche Beschwerden:

Unklare Schmerzen (Kopf und Rücken)

- Schüßler Salze
- **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6** – auch als **Salbe**, abends
- **Nr. 2 Calcium phosphoricum D6** – auch als **Salbe**, morgens
- Bitte nicht mischen, Antagonismus!

- **Cedron Pentarkan**, vor allem bei Nervenschmerzen
- **Denisia Nr. 5** Kopfschmerzen
- **Spigelia Pentarkan H** Kopfschmerzen
- **Arnica comp. Gel** (Kühlschrank)
- **Rhus tox. D 6 Glob.** und **Rhus comp. Gel** (Kühlschrank)

- Entsprechende Ampullen aus dem Sortiment der DHU

Schmerztrias nach Dr. Schüßler

Beruhigt das Nervensystem und die Muskulatur

- Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 morgens 7 Tab. auflösen
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 tagsüber und zur Nacht 5 – 10 Tab. auflösen
- Nr. 21 Zincum chloratum D6 abends 2 x 2 Tab.
- Salbe Nr. 5 und Nr. 7 zur Einreibung

Anspannung/Verspannung/Bewegungsschmerz

- Nr. 1 Calcium fluoratum D12 stärkt Bänder, Sehnen, Muskeln
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 reduziert die Entzündungen
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 wirkt schmerz- und krampfstillend
- Salbe Nr. 1 gegen Verspannungen
- Salbe Nr. 7 gegen die Schmerzen einmassieren

Körperliche Beschwerden: Bicomplexe zum Thema

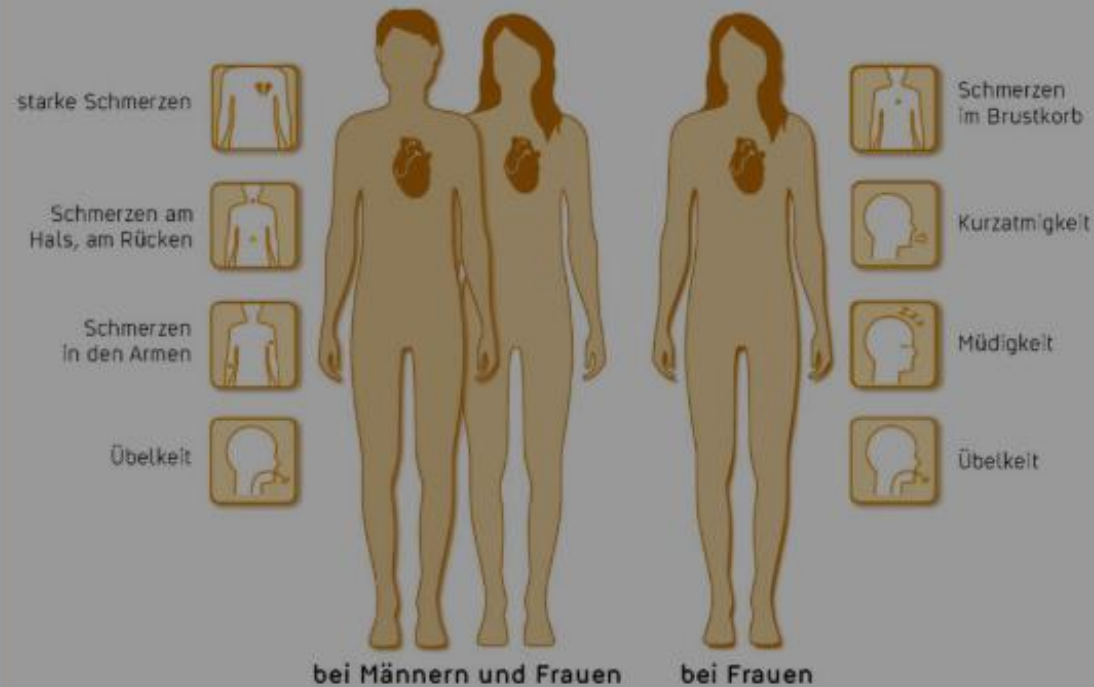
Allgemeines, Wohlbefinden und Psyche	Altersschwäche	Steigerung der Abwehr	Bicomplex 21
		Vorbeugung gegen Rezidiv	Bicomplex 2
	Angstzustände		Bicomplex 19
	Antriebschwäche		Bicomplex 18
	Depressive Verstimmung	Hormonsystem	Bicomplex 7
		Erschöpfung	Bicomplex 18
	Konzentrations- störungen	Anämie	Bicomplex 2
		Antriebslosigkeit	Bicomplex 18
		Anspannung	Bicomplex 19
	Spannungskopfschmerz		Bicomplex 5
	Müdigkeit	Anämie	Bicomplex 2
		Erschöpfung	Bicomplex 18
	Nervenschwäche, nervöse Erschöpfung		Bicomplex 18
	Nervöse Schlaflosigkeit		Bicomplex 19
	Nervöse Zuckungen		Bicomplex 5
	Schilddrüsenstörungen		Bicomplex 4
	Allgemeine Schwäche	Erschöpfung	Bicomplex 18
		Anämie	Bicomplex 2
	Schwindel	nach längerer Bettruhe	Bicomplex 2
		Altersschwindel	Bicomplex 8

Körperliche Beschwerden:

Druck auf der Brust (Stenokardie)

- DD:
- Angina pectoris – Myokardinfarkt –
- Panik-Angriffe – Roemheld-Syndrom – Zwerchfelldruck

Mögliche Symptome eines Herzinfarktes



Grafik 1: Die Symptome eines Herzinfarktes können bei Männern und Frauen unterschiedlich sein:
Bei Männern werden unter anderem oft folgende Symptome beobachtet: Starke Schmerzen, Engegefühl im Brustkorb/ Schmerzen am Hals, am Rücken/Schmerzen in den Armen/Übelkeit, Erbrechen etc.
Bei Frauen können folgende Symptome auftreten: Schmerzen im Brustkorb, im Oberbauch, am Rücken/Kurzatmigkeit/ unerklärliche Müdigkeit/Übelkeit etc.

¹Die binäre Einteilung von Menschen in entweder «Mann» oder «Frau» ist eine vereinfachte Darstellung, wird hier aber als Referenz genommen, um Durchschnittswerte dieser beiden Kategorien zu vergleichen. Zwischen den Polen «männlich» und «weiblich» gibt es Übergänge.

Schüßler-Behandlungskonzepte bei Stenocardie

- bei drohendem Anfall
Nr. 5 Kalium phosphoricum D6
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6
im Wechsel alle 5 Min. 1 Tab. lutschen bzw.
„Heiße Sieben“ oder „Heiße 5“
- Zusatzmittel bei Blutarmut
Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
- Zusatzmittel bei Harnsäure
Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 morgens
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 mittags
Nr. 11 Silicea D12 abends
- Zusatzmittel bei Herzmuskelschwäche
Nr. 3 Ferr. phosphoricum D12 + Salbe
Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 + Salbe

Warme Unterarmbäder
mit ansteigender
Temperatur,
ansteigende Fußbäder,
seelische Entspannung,
Flüssigkeitszufuhr
beachten,
Verbot von Nikotin
Komplex Biochemie 8
Komplex Biochemie 12
Komplex Biochemie 9

Verbesserung der Sauerstoff-Aufnahme

Arteriell:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 morgens und mittags je 5 Tab. auflösen.

Salbe Nr. 3

Venös:

Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 nachmittags und abends je 3 bis 5 Tab. auflösen

Salbe Nr. 6

Körperliche Beschwerden: Bicomplexe zum Thema

Herz und Kreislauf	Anämie		Bicomplex 2
		in der Schwangerschaft	Bicomplex 22
	Arteriosklerose	Gefäßpflege	Bicomplex 8
		Säure-Basen-Haushalt	Bicomplex 9
	Blut- druck	Arteriosklerose	Bicomplex 8
		Hypertonie	
		Herzschutz	Bicomplex 12
		Nierenausscheidung	Bicomplex 20
		Hypotonie	
		Blut und Gefäße kräftigen	Bicomplex 2
		Magenunterfunktion	Bicomplex 17
		Nerven-, Muskelkraft steigern	Bicomplex 18
	Herzschwäche		Bicomplex 12
	Ödeme		Bicomplex 25
	Thrombose- neigung	Herz- und Kreislaufsystem	Bicomplex 12
		Eindicken des Blutes	Bicomplex 6
	Venen- erkrankungen	akute Entzündung	Bicomplex 6
		langfristiger Gefäßerhalt	Bicomplex 8

Funktionelle Herzbeschwerden

Fünf-Sterne-Einreibung

5-Sterne-Einreibung

- Aurum/Lavandula comp. (ext.) Salbe - Hersteller: WELEDA
- Fünf-Stern-Einreibung:
 - ✓ Stirn,
 - ✓ rechte Fußpulsregion,
 - ✓ linkes Handgelenk,
 - ✓ rechtes Handgelenk,
 - ✓ linke Fußpulsregion,
 - ✓ Stirn.
- Als Salbenlappen 1-2 x tgl. auf die Herzgegend vor allem zur Nacht und bei Panikattacken
- Wirkt öffnend – atmend

Körperliche Beschwerden:

- Druck auf der Brust (Stenokardie)
- Angioton H
- Besserung des Befindens bei Herz-Kreislauf-Störungen
- Asa foetida Pentarkan
- Roemheld, Gastrokardialer Symptomenkomplex
- Gastroplant
- Nervöse Magenbeschwerden
- Crataegus Pentarkan
- Leichte Herzschwäche, Altersherz
- Ignatia Pentarkan
- Nervöse Herzbeschwerden
- Goldtropfen DHU S
- Beschwerden bei leichter Herzschwäche, insbesondere im Alter.

- Altersherz: Barium carbonicum, Crataegus, Ampullen und Globuli

Körperliche Beschwerden:

Schwindel

- DD
- Lagerungsschwindel?
- Drehschwindel?
- Morbus Meniere?
- Durchblutung?
- Augen?
- Blockierungen HWS-Kiefer-Zähne?
- Darm-Hirn-Achse?
- Statik?

Körperliche Beschwerden:

Schwindel

Schwindel			
allgemein		Nr. 1 Calc. fluor. D 12	
		Nr. 3 Ferr. phos. D 12	
		Nr. 4 Kal. chlor. D 6	
bei älteren Menschen, bei Kreislaufstörungen		Nr. 6 Kal. sulf. D 6	
bei älteren Menschen, beim Gehen an der frischen Luft und beim Aufstehen vom Sitzen	▲	Nr. 2 Calc. phos. D 6	
	▲	Nr. 11 Silicea D 12	
beim Aufstehen		Nr. 5 Kal. phos. D 6	
bei Blutandrang zum Kopf		Nr. 3 Ferr. phos. D 12	
bei Blutarmut	▲	Nr. 2 Calc. phos. D 6	
	▲	Nr. 3 Ferr. phos. D 12	
	▲	Nr. 8 Natr. chlor. D 6	vor 16:00 Uhr
beim Bücken		Nr. 11 Silicea D 12	
Drehschwindel		Nr. 5 Kal. phos. D 6	
nach dem Essen mit plötzl. Schweißausbruch auf der Stirn		Nr. 10 Natr. sulf. D 6	
Morbus Menière (Labyrinthschwindel)	tgl. ▲	Nr. 8 Natr. chlor. D 6	Arzt konsultieren!
	tgl. ▲	Nr. 10 Natr. sulf. D 6	Tag A: Nr. 8 und Nr. 11 im Wechsel, Tag B: Nr. 10 und Nr. 11 im Wechsel usw.
	▲	Nr. 11 Silicea D 12	
der Stirn bei kaltem Wind		Nr. 2 Calc. phos. D 6	
vom Nacken aufsteigend		Nr. 11 Silicea D 12	
nach Röntgen		Nr. 1 Calc. fluor. D 12	
mit Schwäche		Nr. 11 Silicea D 12	
bei Schwächezuständen	▲	Nr. 5 Kal. phos. D 6	
	▲	Nr. 7 Magn. phos. D 6	
	▲	Nr. 8 Natr. chlor. D 6	
mit Schweißausbruch		Nr. 11 Silicea D 12	
nach schweren Krankheiten	▲	Nr. 2 Calc. phos. D 6	
	▲	Nr. 5 Kal. phos. D 6	
	▲	Nr. 8 Natr. chlor. D 6	

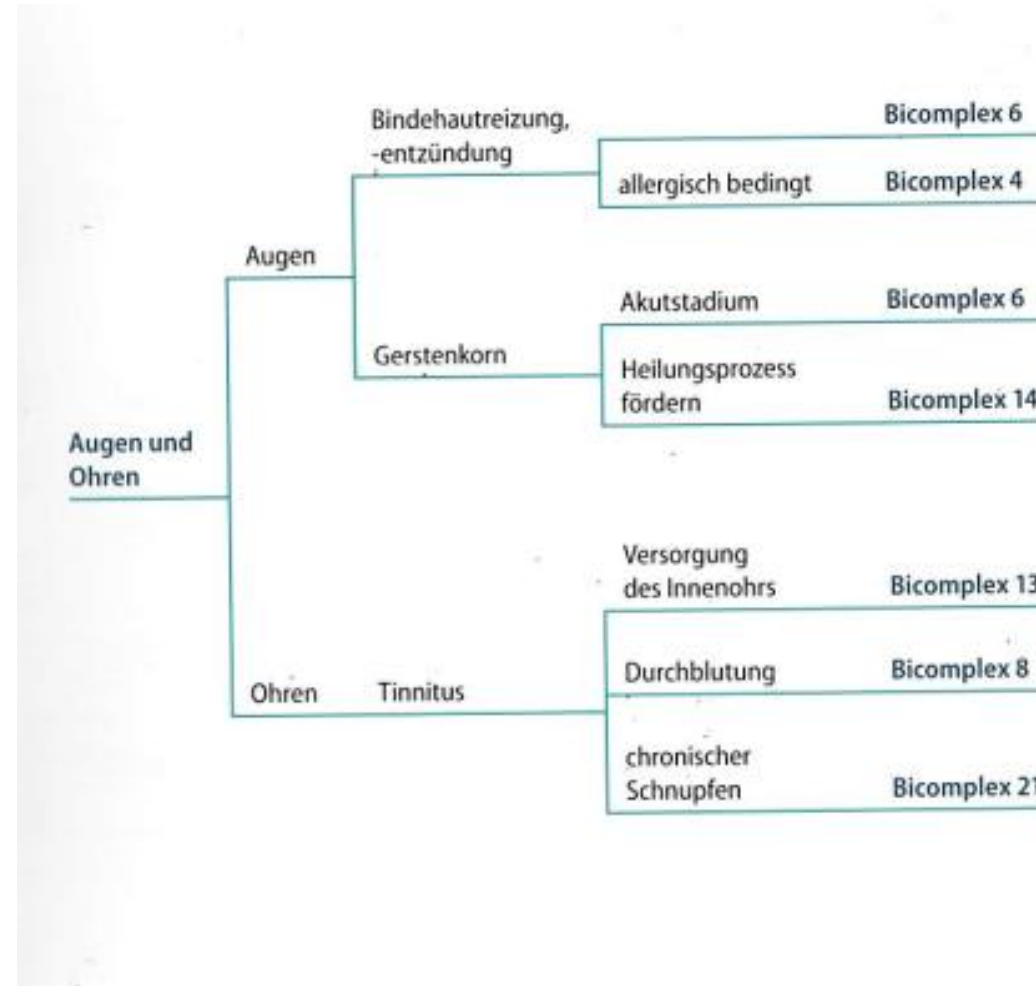
Körperliche Beschwerden:

Schwindel

- Glonoinum Pentarkan
- Schwindelzustände verschiedener Ursache

Körperliche Beschwerden:

Schwindel



Körperliche Beschwerden:

Schwindel:

- **Cocculus indicus** (Anamirta cocculus):
 - Gilt als das Hauptmittel bei Schwindel, besonders wenn er mit Übelkeit einhergeht, wie bei der Reisekrankheit (Reiseschwindel), Schlafmangel oder Erschöpfung.
- **Conium maculatum** (Schierling):
 - Wird häufig bei Altersschwindel eingesetzt, wenn der Schwindel beim Drehen im Bett oder beim Umdrehen des Kopfes auftritt.
- **Gelsemium sempervirens** (Gelber Jasmin):
 - Geeignet bei Schwindel, der mit Benommenheit, Schwäche, verschwommenem Sehen oder Schweregefühl im Kopf einhergeht.
- **Belladonna**:
 - Bei plötzlichem Schwindel, der von pochenden Kopfschmerzen begleitet wird.
- **Phosphorus**:
 - Hilfreich bei Schwindel, der beim Aufstehen am Morgen auftritt, oft verbunden mit Ohnmachtsgefühlen.
- **Bryonia**:
 - Bei Schwindel, der durch Bewegungen verstärkt wird.

Körperliche Beschwerden:

Magen-Darm Probleme

Magen			
Druckgefühl		Nr. 6 Kal. sulf. D 6	
Magenblutungen	▲	Nr. 2 Calc. phos. D 6	<i>Arzt konsultieren!</i>
	▲	Nr. 3 Ferr. phos. D 12	
	▲	Nr. 5 Kal. phos. D 6	
Magenentzündung akut		Nr. 2 Calc. phos. D 6	Mundgeruch beachten
Magenerschlaffung	▲	Nr. 1 Calc. fluor. D 12	auch als Salbe
	▲	Nr. 3 Ferr. phos. D 12	auch als Salbe
Magenenerweiterung	▲	Nr. 1 Calc. fluor. D 12	auch als Salbe
	▲	Nr. 5 Kal. phos. D 6	auch als Salbe
Magengeschwür (siehe auch „Gastritis“)		Nr. 5 Kal. phos. D 6	1. Mittel
		Nr. 8 Natr. chlor. D 6	nach 2 – 3 Wochen
		Nr. 1 Calc. fluor. D 12	in der beschwerdefreien Zeit
Magenkrampf		Nr. 7 Magn. phos. D 6	als „Heiße Sieben“
	oder	Nr. 2 Calc. phos. D 6	als „Heiße Zwei“, falls Nr. 7 keine Besserung bringt
Gefühl leeren Magens		Nr. 7 Magn. phos. D 6	als „Heiße Sieben“
Magenschleimhaut-entzündung			siehe auch „Magenkatarrh“
Magensenkung	tgl. ▲	Nr. 1 Calc. fluor. D 12	Magenbereich mit Salbe Nr. 1 einreiben
	tgl. ▲	Nr. 5 Kal. phos. D 6	
	tgl. ▲	Nr. 11 Silicea D 12	
nervös		Nr. 7 Magn. phos. D 6	
		Nr. 8 Natr. chlor. D 6	
		Nr. 9 Natr. phos. D 6	
Säureüberschuss	▲	Nr. 9 Natr. phos. D 6	Hauptmittel, morgens
	▲	Nr. 10 Natr. sulf. D 6	gegen 14:00 Uhr
	▲	Nr. 11 Silicea D 6	abends; Potenz D 6!
Völlegefühl		Nr. 6 Kal. sulf. D 6	
Magenkatarrh			Salbenanwendungen
allgemein	stdl. ▲	Nr. 3 Ferr. phos. D 12	
	stdl. ▲	Nr. 4 Kal. chlor. D 6	
	stdl. ▲	Nr. 8 Natr. chlor. D 6	vor 16:00 Uhr
chronisch	▲	Nr. 4 Kal. chlor. D 6	morgens und vormittags
	▲	Nr. 6 Kal. sulf. D 6	abends

Körperliche Beschwerden: Bicomplexe

Magen-Darm Probleme

Verdauungstrakt	Afterjucken	Darmträgheit, Hämorrhoiden, Analprolaps	Bicomplex 1
		Leberfunktionsstörung	Bicomplex 27
	Appetitlosigkeit	nachlassender Appetit	Bicomplex 17
		Rekonvaleszenz	Bicomplex 4
	Blähungen	Darmerkrankung	Bicomplex 3
		Blähungskolik	Bicomplex 5
		Verdauungsschwäche	Bicomplex 17
	Dickdarm-entzündung (Colitis ulcerosa)	Regeneration der Schleimhaut	Bicomplex 3
		akute Entzündung	Bicomplex 6
	Durchfall		Bicomplex 3
	Gelbsucht (Ikterus)		Bicomplex 27
	Hämorrhoiden	Darmträgheit	Bicomplex 1
		Leberentstauung	Bicomplex 27
	Koliken		Bicomplex 5
	Magenschleimhaut-entzündung (Gastritis)	Überschuss an Salzsäure	Bicomplex 16
		Mangel an Salzsäure	Bicomplex 17
	Magen-Darm-Infekt (mit Übelkeit), Sodbrennen		Bicomplex 16
	Verdauungs-schwäche	Blutarmut	Bicomplex 2
		Magenschwäche	Bicomplex 17
	Verstopfung (Obstipation)	Darmträgheit	Bicomplex 1
		abwechselnd mit Durchfällen	Bicomplex 4

Körperliche Beschwerden:

Magen-Darm Probleme

- **Bismutum Pentarkan**
- Übersäuerung des Magens, Sodbrennen, Aufstoßen und Magendruck
- **Gastroplant**
- Nervöser Magen
- **Nux vomica Pentarkan**
- Magenbeschwerden
- **Chamomilla Pentarkan**
- Krämpfe im Magen-Darm-Bereich
- **Colocynthis Pentarkan**
- Magen-Darm-Krämpfe
- **Bellilin**
- Meteorismus
- **Lycopodium Pentarkan**
- Unterstützende Behandlung bei Stoffwechselstörungen
- **Veratum Pentarkan S**
- Durchfall verschiedener Ursache
- **Plumbum Pentarkan S**
- Verstopfung mit krampfartigen Beschwerden, spastische Obstipation

Körperliche Beschwerden:

Magen-Darm Probleme

- Nux vomica D6
- Verdauungsschwäche:
 - Carbo vegetabilis
 - Gentiana lutea
 - Graphites
 - Iberia
 - Lycopodium
 - Rosmarin

Psychische Symptome:

- Antriebslosigkeit
- Ständige Erschöpfung
- Tiefe Trauer
- Gefühle der Wertlosigkeit oder Hoffnungslosigkeit

Psychische Symptome:

Antriebslosigkeit

Schwächezustand			siehe auch „Ohnmacht“ siehe Energieschaukel in Kap. VII. – Frühjahrskur
allgemein	▲	Nr. 5 Kal. phos. D 6	Nr. 5 vor 15:00 Uhr und Nr. 8 vor 16:00 Uhr im Wechsel
	▲	Nr. 8 Natr. chlor. D 6	
	▲	Nr. 2 Calc. phos. D 6	alternativ: Nr. 2 morgens, Nr. 8 vor- und nachmittags vor 16:00 Uhr, Nr. 11 abends
	▲	Nr. 8 Natr. chlor. D 6	
	▲	Nr. 11 Silicea D 12	

Salze über einen längeren Zeitraum einnehmen, Ernährung, möglichst biologische Ware.

Ferrum Pentarkan H
Schwächezustände
DD Anämie

Schwäche:
Arsenicum album
China
Ginseng
Selenium

Seele und Körper stärken im Alter

- Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
 - Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
 - Nr. 5 Kalium phosphoricum D6
 - Nr. 11 Silicea D12
- Morgens: 7 Tab.
Vormittags: 7 Tab.
Mittags: 5 Tab.
Abends: 7 Tab.
- Tabletten in heißem Wasser auflösen, schluckweise, kauend trinken.

Psychische Symptome:

Antriebslosigkeit

- Manuia

Nervöse Beschwerden und Erschöpfungszustände
(Neurasthenie) mit körperlicher und geistiger Leistungsminderung

- Damiana

- Panax ginseng

- Acidum phosphoricum

- Ambra

- Auch als Ampullen zur Injektion möglich

Psychische Symptome:

Ständige Erschöpfung

- **Acidum phosphoricum (D6-D12):**
 - Bei geistiger Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Vergesslichkeit und Gleichgültigkeit.
- **Cocculus (D6-D12):**
 - Bei körperlicher Erschöpfung durch Schlafmangel, Schichtarbeit, Jetlag oder Sorgen.
- **Kalium phosphoricum (D6-D12):**
 - Bei nervöser Erschöpfung, Burnout-Symptomen, Konzentrationsstörungen und Gereiztheit.
- **Nux vomica (D6-D12):**
 - Bei Erschöpfung durch hohen beruflichen Druck, Reizbarkeit und Schlafstörungen.
- **Ignatia (D6-D12):**
 - Bei Erschöpfung durch emotionalen Stress, Kummer oder Trauer.
- **Sepia (D6-D12):**
 - Oft eingesetzt bei Erschöpfung mit hormonellem Hintergrund oder Überforderung (besonders bei Frauen).
- **Levico comp. (WALA):** Wird zur Stärkung bei Erschöpfung und Eisenmangel angewendet.

Psychische Symptome:

Tiefe Trauer

Traurigkeit			
	▲	Nr. 2 Calc. phos. D 6	morgens
	▲	Nr. 5 Kal. phos. D 6	mittags
	▲	Nr. 8 Natr. chlor. D 6	nachmittags
	▲	Nr. 10 Natr. sulf. D 6	abends

Leberwickel mit Salbe Nr. 10, Meridianbürstmassagen, Salbenanwendung Nr. 10 abends auf Leber.

Psychische Symptome:

Tiefe Trauer

- **Ignatia amara (C30):**
- Das Mittel der Wahl bei akutem Schock, Trennung, plötzlichem Verlust und Kummer, oft begleitet von Seufzen und Weinen.
- **Natrium muriaticum (Natrium chloratum) D30 /C30**
- Geeignet, wenn die Trauer lange anhält, man sich zurückzieht und nicht weinen kann.
- **Aurum metallicum D30 /C30**
- Bei tiefster Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und suizidalen Gedanken.
- **Acidum Phosphoricum D30 / C30**
- Hilft bei Trauer, die zu völliger Erschöpfung, Apathie und Rückzug führt.
- **Gelsemium sempervirens D30 / C30**
- Wird eingesetzt, wenn der Kummer wie gelähmt macht, verbunden mit großer Müdigkeit und Zittern.
- **Aconitum napellus D30 /C30**
- Geeignet bei panikartiger Angst und Schock.

Psychische Symptome:

- Gefühle der Wertlosigkeit oder Hoffnungslosigkeit
- **Arsenicum album:**
 - Wird häufig eingesetzt bei großer Angst, Todesangst, innerer Unruhe und dem Bedürfnis nach Wärme.
- **Aconitum napellus:**
 - Wird bei akuter, panischer Todesangst und plötzlichem Schock verabreicht.

Psychische Symptome:

Gefühle der Wertlosigkeit oder Hoffnungslosigkeit

- **Acidum Phosphoricum:**
 - Empfohlen bei extremer Schwäche, Apathie und tiefem Rückzug (Lebensmüdigkeit).
- **Cocculus:**
 - Wird oft bei Erschöpfung durch langes Pflegen oder bei Schwindel und Übelkeit eingesetzt.
- **Chamomilla:**
 - Kann bei großer Reizbarkeit, Schmerzen und Unruhe hilfreich sein.

Psychische Symptome:

Gefühle der Wertlosigkeit oder Hoffnungslosigkeit

- **China officinalis:**
- Wird genutzt, um Erschöpfung nach Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Verhaltensänderungen:

- Sozialer Rückzug
- Vernachlässigung der Körperpflege
- Interessenlosigkeit
- Hobbys werden aufgegeben

Kognitive Veränderungen:

- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, wird oft als
✓ „depressive Pseudodemenz“ bezeichnet.

Wichtige Unterschiede zur „echten“ Demenz

Merkmale	Pseudodemenz (Depressionsbedingt)	Alzheimer-Demenz
Beginn	Eher plötzlich (innerhalb von Wochen)	Schleichend (über Jahre hinweg)
Eigene Wahrnehmung	Betroffene klagen oft über ihr Versagen („Ich weiß nichts mehr“)	Betroffene verleugnen oder überspielen Defizite oft
Orientierung	Meist orientiert in Raum und Zeit	Frühzeitig desorientiert
Stimmung	Konstant gedrückt, oft „Morgentief“	Schwankend, eher oberflächlich oder labil
Leistung	Stark schwankend; bei Tests oft „Weiß nicht“-Antworten	Konstant sinkend; Bemühen um richtige Antworten

Kognitive Veränderungen:

- **Ignatia amara:**
 - Häufig gewählt bei Zuständen, die auf Kummer, Sorgen oder emotionale Erschütterung zurückgehen, oft mit nervöser Unruhe, Reizbarkeit und Schlafstörungen verbunden.
- **Acidum phosphoricum:**
 - Wird bei "geistiger Erschöpfung" eingesetzt, wenn Patienten teilnahmslos, vergesslich und in sich gekehrt wirken – typisch für die depressive Pseudodemenz.
- **Aurum metallicum:**
 - Ein Mittel, das bei tiefer Melancholie und Hoffnungslosigkeit in Betracht gezogen wird.
- **Sepia:**
 - Kann helfen, wenn eine starke Erschöpfung (Burnout-Symptomatik) vorliegt und der Betroffene sich "leer" fühlt.
- **Barium carbonicum:**
 - Wird oft bei älteren Menschen eingesetzt, die neben Verwirrtheit auch unter großer Unsicherheit und Ängstlichkeit leiden

Schlaf und Appetitstörungen:

- Ein- und Durchschlafstörungen (oft frühmorgendliches Erwachen)
- Gewichtsverlust

Schlaf und Appetitstörungen:

Ein- und Durchschlafstörungen (oft frühmorgendliches Erwachen)

- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6
- Nr. 11 Silicea D12
- Nr. 21 Zincum chloratum D6
- Von jedem Salz 5 - 7 Tabletten als „Heiße 7“ Zubereiten
- 1 Std. vor dem Schlafengehen schlückchenweise, kauend trinken!
- Passiflora Pentarkan S

Schlummertrunk bei Schlafstörungen

- **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 und Nr. 11 Silicea D12**
- je 7 Tab. heiß auflösen und 1 Stunde vor dem Schlafengehen schlückchenweise kauend trinken
- Gleiche Lösung ans Bett stellen und beim Aufwachen kauend trinken, erleichtert das Wiedereinschlafen.
- **Stramonium Pentarkan** – nervöse Schlafstörungen
- **Zappelin** – nervöse Störungen mit Unruhe

Schlaf und Appetitstörungen:

Gewichtsverlust

- **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6:**
 - Gilt als das Mittel für Nerven und Psyche. Es wird eingesetzt, wenn Appetitlosigkeit durch Stress, Sorgen oder Erschöpfung entsteht.
- **Nr. 13 Kalium arsenicosum D6:**
 - Wird spezifisch bei Abmagerung, Magersucht, Bulimie und allgemeiner Antriebslosigkeit angewendet.
- **Nr. 2 Calcium phosphoricum D6:**
 - Unterstützt den Aufbau und wird oft bei Untergewicht und zur generellen Stärkung eingesetzt.
- **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6:**
 - Hilft bei nervös bedingten Magenbeschwerden, die oft mit Appetitlosigkeit
- **Nr. 10 Natrium sulfuricum D6:**
 - Kann helfen, wenn der Appetit durch eine schlechte Leber-/Gallenfunktion gestört ist.

Schlaf und Appetitstörungen:

- Gewichtsverlust
- Bewährte Kombinationen
- Allgemeine Appetitlosigkeit:
 - Eine Mischung aus den Salzen Nr. 2, Nr. 5 und Nr. 7
 - (wird oft als "Energie-Kur" bezeichnet).
- Bei nervöser Ursache:
 - Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 + Salbe

Schlaf und Appetitstörungen:

Allgemeine Appetitlosigkeit:

- **Alfalfa D6:**
 - Wird oft bei Appetitlosigkeit eingesetzt, besonders wenn diese mit Schwäche, Gewichtsverlust oder nervöser Anspannung einhergeht.
- **Abrotanum D6:**
 - Ein klassisches Mittel, das bei starkem, ungewolltem Gewichtsverlust (Abmagerung) trotz guten Appetits oder bei allgemeiner Appetitlosigkeit erwogen wird.
- **China D4:**
 - als gutes Mittel, wenn der Appetitmangel die Folge einer Krankheit, eines großen Flüssigkeitsverlustes oder eines Schwächezustands ist.
- **Nux vomica D4: Auch als Ampullen**
 - Wird eingesetzt, wenn Appetitlosigkeit auf Verdauungsstörungen, Überarbeitung oder Stress zurückzuführen ist, oft „Hunger aber appetitlos“ beim Anblick von Essen.
- **Arsenicum album D 6:**
 - Kann bei Appetitmangel in Kombination mit großer Schwäche, Unruhe oder Ängstlichkeit hilfreich sein.
- **Ceanothus americanus D4:**
 - Findet Anwendung, wenn Gewichtsabnahme und Appetitlosigkeit im Vordergrund stehen.
- **Gentiana Magen Globuli velati:**
 - Werden zur Unterstützung der Magenfunktion bei Appetitlosigkeit und Völlegefühl eingesetzt.
- **Gastroplant:** Nervöse Magenbeschwerden

Gedanken an den Tod

Hoffnungslosigkeit

- **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6:**
 - Das zentrale Salz bei mentaler Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Ängsten und depressiven Stimmungen.
- **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6:**
 - Zur Beruhigung bei innerer Unruhe, Nervosität und nervösem Herzklopfen.
- **Nr. 11 Silicea D12:**
 - Unterstützt die seelische Widerstandskraft und Stabilität.
- **Nr. 14 Kalium bromatum D6:**
 - Dämpft die Überreizung der Nerven und wirkt entspannend.
- **Nr. 22 Calcium carbonicum D6:**
 - Kann bei großer Erschöpfung unterstützend wirken.

Gedanken an den Tod

Hoffnungslosigkeit

- **Ignatia amara:**
 - Gilt als Hauptmittel bei nervlich bedingten Beschwerden wie Kummer, Trauer und Hoffnungslosigkeit.
- **Nux vomica:**
 - Wird unterstützend eingesetzt, wenn Hoffnungslosigkeit aus Überarbeitung, Ehrgeiz oder Stress resultiert.
- **Hypericum:**
 - Zur Stimmungsaufhellung können auch pflanzliche Alternativen wie Johanniskraut in Betracht gezogen werden.

„Dass diejenigen, welche mit meinen
Mitteln operieren günstige Resultate
erzielen, ist ganz natürlich ...“

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler



Foto: Norbert Schmelz

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen viel Freude mit dem
„Gesundheitserreger“ Dr. Schüßler und der Naturheilkunde.
Ihre Gräfin Wolffskeel

Mit freundlicher Unterstützung:



Gesundheit erfahren.

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit!



DHU-Fachkreisportal für Heilpraktiker: www.dhu-fachkreise.de

Medizinisch-wissenschaftliche Beratungshotline DHU:

Telefon: 0800 1012289-02; E-Mail: med.wiss.service@dhu.de

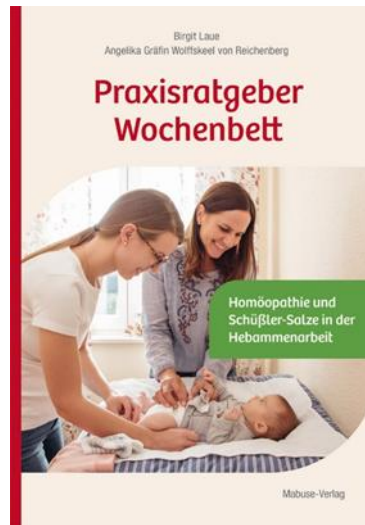
Mit freundlicher
Unterstützung von



Gesundheit erfahren.

Quellennachweis:

- Die 12 Salze des Lebens, 8. Auflage Mankau Verlag
- Homöopathisches Repetitorium Ausgabe 2021
- DHU Kompendium – Arzneimittel für die tgl. Praxis
- DHU Remedia Homoepathica, Auflage 29
- Das praktische Handbuch – Bicomplexe – Günther H. Heepen wzg-Verlag



Praxisratgeber Schwangerschaft **Neu**



Homöopathie und Schüßler-Salze in der Hebammenarbeit
Erzsébet Reisinger / Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Meine Bücher