

Gelsemium – gelber Jasmin

Die homöopathische Hilfe bei Prüfungsangst und Nervosität

Gelsemium ist ein sehr gutes Nervenmittel und speziell bei Prüfungsangst geeignet. Es hilft bei Aufregung nach schlechten Nachrichten, Schreck, Prüfungen, Angst vor Zahnarzt oder Geburt etc. und den körperlichen Folgen. Es ist ebenfalls ein gutes Mittel bei Fieberzuständen. Für die homöopathische Zubereitung wird der frische Wurzelstock verwendet.



Körpersymptome:

Zittern, Zucken einzelner Muskeln.

Spricht undeutlich.

Müdigkeit, schwere Augenlider, kann Augen kaum offen halten.

Schwindelgefühl.

Durchfall aus Angst.

Häufiges Wasserlösen.

Psychisch

Angst mit Zittern.

Man sieht ihm die Nervosität nicht an! Wirkt äusserlich ruhig.

Mutlos, schläfrig, apathisch, weinerlich.

Möchte alleine sein.

Indikationen:

Prüfungsangst, Angst vor Zahnarzt, Angst vor Geburt, Lampenfieber, Fieber.

Weitere Mittel für diese Indikation:

Ignatia, Argentum nitricum, Aconitum (panikartige Angstzustände)

Dosierung:

Seien Sie wie immer zurückhaltend mit der Gabe von Arzneimitteln, auch homöopathischen. Vor einer Prüfung oder vor einem Zahnarztbesuch, nehmen Sie am besten am Abend vorher 3-5 Globuli von Gelsemium C30 ein erstes Mal ein. Wiederholen Sie die Dosis am folgenden Morgen und noch einmal direkt vor dem beängstigenden Ereignis.

Unterstützende Anwendungen

Lavendel, Melisse, Haferkraut oder Passionsblume wirken als Tee oder Tinktur ebenfalls gut gegen Anspannungen.