

## Arzneimittelbild

### **Ruta graveolens**

*Arbeiten bis zur körperlichen und seelischen Zermürbung – eine unserer größten Burnout-Arzneien*

Die Pflanze	Seite 1
Arzneimittelbild	Seite 2
Fingerabdruck-Rubriken	Seite 4
Fallgeschichte	Seite 6



*Ruta graveolens (Weinraute) – Quelle: Wikipedia, Kurt Stüber*

### **Die Pflanze**

Die Weinraute gehört – wie Zitruspflanzen – zu den Rautengewächsen und war ursprünglich im südlichen Europa beheimatet. Sie ist ein Halbstrauch und wird ca. einen Meter hoch. Aufgrund ihres starken ätherischen Öles und der wohlschmeckenden, würzig-bitteren Blätter findet man sie heutzutage jedoch in ganz Europa. Sie bevorzugt kalkhaltige, karge Böden.

Die Pflanze ist als Heilpflanze ein äußerst potenter „Allrounder“. Aufgrund der Vergiftungsgefahr wird sie heutzutage jedoch eher selten und sparsam eingesetzt. Hildegard von Bingen setzte die Weinraute bei Sehschwäche, Nieren- und Leberleiden ein sowie auch bei Bluthochdruck, ‚Bitterkeit‘, Depressionen und Melancholie.

Ihr Geruch schlägt viele Tiere in die Flucht, u.a. Motten, Wanzen, Katzen, Schlangen, Ratten, Nager, Flöhe und Ameisen.

Paracelsus verwendete sie u.a. gegen Schlangenbisse, als Abortivum, gegen Kopfschmerzen, als Antiepileptikum, gegen Gelenkschmerzen und Augenleiden.

Bei Berührung kann sie eine phototoxische Reaktion hervorrufen, also eine Dermatitis (Entzündung der Haut). Als Tee getrunken, kann sie eine höhere Lichtempfindlichkeit erzeugen.

Obwohl die Weinraute eine unendliche Vielzahl an Erkrankungen heilen kann, wird sie in der Homöopathie vornehmlich als Akutmittel infolge von Verletzungen – insbesondere Knochenverletzungen, Zerrungen, Quetschungen – angewendet.

## **Arzneimittelbild**

Die Ruta-Persönlichkeit ist von einem hohen Schaffensdrang gekennzeichnet: Sie arbeitet gern. Sie ist, wie die Pflanze auch, mit einem kargen Umfeld zufrieden und trotzdem in der Lage, aus wenig ‚Input‘ viel ‚Output‘ zu erzeugen. Als Außenstehender fragt man sich oft, woher diese Menschen ihre scheinbar unerschöpfliche Energie nehmen. Über eine 40-Stunden-Woche können sie nur den Kopf schütteln – auch, wenn sie, wie meine Patientin aus der Fallgeschichte, alleinerziehende Mutter sind. Sie stehen zeitig auf, und dann beginnt der Arbeitstag; sitzen verschlechtert sowohl ihre Stimmung als auch ihre Beschwerden. Solange sie „schaffen“ können, sind sie zufrieden; sobald sie, vielleicht aufgrund von langfristiger Überforderung, weniger „schaffen“, beginnen sie, über sich und ihre Leistung unzufrieden zu sein.

Ruta-Menschen erkennen die eigene hohe Leistungsfähigkeit und –kraft nicht. Im Gegenteil: Sie halten ihr Tun für selbstverständlich. Im gesunden Zustand sind Ruta-Persönlichkeiten fröhliche, robuste, mit sich und der Welt zufriedene Zeitgenossen, die herzlich lachen können, nicht zur grüblerischen Selbstbeschau neigen und einfach tun, was zu tun ist. Arbeit ist nicht Selbstbestätigung, sondern Selbstzweck, und wird als selbstverständlicher Teil des Lebens gesehen. Über ‚faule‘ Mitmenschen schütteln sie den Kopf, wobei in unserer auf Freizeit, Erholung und Wellness angelegten Gesellschaft der Ruta-Kopf oft geschüttelt wird. Im gesunden Zustand erzeugt die Arbeitsunlust der anderen Unverständnis; im kranken Zustand wird das Unverständnis zur Unzufriedenheit, um dann – wenn Ruta bereits zusammenbricht – zu dem Gefühl zu führen: Ich gehöre nicht in diese Welt. Alle anderen kommen gut zurecht, nur ich nicht; ich arbeite bis zum Umfallen, und ich habe nichts davon.

Der Mitarbeiter, der pünktlich in den Feierabend geht, wird schief angesehen: Wieder einmal ist es Ruta, der weitere drei Stunden an der Präsentation für den nächsten Tag feilt; die Lorbeeren erhalten dann jedoch alle. „Feierabend“ ist für Ruta oft nicht freie Zeit, sondern eine Zeit ohne bezahlte Arbeit, die sie schwer nutzen kann, und so nutzt sie die freie Zeit, um diverse häusliche Aufgaben zu erledigen. Im gesunden Zustand wird die Arbeit beschwerdefrei erledigt; im kranken Zustand stellt Ruta fest, dass der Ehemann schon wieder auf dem Sofa eingeschlafen ist, während sie seit zwei Stunden wäscht und bügelt, um dann eben noch schnell den Abwasch zu erledigen. Die Unzufriedenheit wird wächst, aber sie fährt mit ihrem Programm fort, ohne ihre eigene Überarbeitung auch nur zu erahnen.

Der Ruta-Zustand des Burnouts entwickelt sich nicht schnell, sondern über einen langen Zeitraum. Ruta-Mütter gehen nicht in eine Kur; schließlich erledigt sich die Arbeit, die zuhause liegen bleiben würde, nicht von selbst. Ruta-Väter wollen nach getaner Arbeit nicht von ihren Frauen verhätschelt werden; für sie ist es selbstverständlich, mit anzupacken; sie würden sich unwohl fühlen, wenn sie ihre Partnerin mit der Arbeit allein ließen.

Ruta-Persönlichkeiten werden in den meisten Unternehmen gern gesehen und gefördert. Wer freiwillig viel arbeitet, wird den Raum zur Mehrarbeit auch erhalten – selbst, wenn der Mitarbeiter überlegt, sich nach vielen durchgearbeiteten Nächten ein Klappbett in das Büro zu stellen.

Die fortschreitende Erschöpfung zeigt sich zunächst im körperlichen Bereich: Die Augen werden schnell müde und fühlen sich entzündet an, die Knochen tun weh, der Schlaf führt nicht mehr zur Erholung. So wird der Kaffeeconsum erhöht, was auch zu einer guten Verdauung beiträgt. Ab und zu sticht es in der Niere, die Kopfhaut juckt – doch Ruta arbeitet unbeirrt weiter und ignoriert alle Warnzeichen, die der Körper immer vehementer sendet. Schließlich kommt es zur geistigen Erschöpfung: Fehler beim Rechnen und Schreiben, Worte und Namen werden vergessen, die Erinnerung versagt öfter.

Ratschläge nimmt Ruta nicht an; er reagiert unwirsch auf jeden noch so freundlich gemeinten Vorschlag zur Veränderung. Und doch hat Ruta selbst ein Verlangen nach Veränderung.

Schließlich ist auch das Gemüt betroffen: Ruta zieht sich immer mehr zurück, wird melancholisch und fühlt sich verlassen. Ein Blick in die Zukunft hilft nicht, denn Ruta entwickelt eine immer größere Furcht vor den Aufgaben, die vor ihr liegen. Sie glaubt nicht mehr an ihre Leistungsfähigkeit; sie ist hoffnungslos. In ihren Selbstzweifeln entwickelt sie gar die Wahnidee, „sie habe ein Verbrechen begangen“ und „werde verhaftet“, was nicht wortwörtlich zu nehmen ist. So hören wir beispielsweise: „Ich sollte die Präsentation bereits vor drei Tagen abgeliefert haben, aber ich habe es einfach nicht geschafft, obwohl ich es zugesagt habe. Nun bekommt meine Chefin meinerwegen Ärger! Vielleicht wird ihr sogar der nächste Auftrag entzogen – nur, weil ich versagt habe. Es kann auch sein, dass ich eine Abmahnung erhalten werde.“

Ruta ist jedoch auch im kranken Zustand keine ‚ängstliche Natur‘ oder gar ein Hypochonder. Die Zukunftsängste beziehen sich auf die Konsequenzen der nachlassenden Arbeitskraft. Solange noch ein wenig Energie vorhanden ist, wird Ruta diese Energie darauf verwenden, die gewünschte Leistung zu erbringen, und sie wird versuchen, auch ihr privates und berufliches Umfeld auf die Leistungserbringung einzuschwören. Dabei ist sie ungeduldig und schnell gereizt und zu Grundsatzgesprächen eher weniger aufgelegt.

Sie hat in diesem Zustand ein großes Verlangen nach Natur und Rückzug, und beides hilft ihr, sich wieder zu sammeln. Trotz der großen Kraft und Stärke der Ruta-Persönlichkeiten dauert die Rekonvaleszenz lange, denn die oft jahrelange Überforderung (und das Ignorieren derselbigen) hat einen Tribut gefordert, der so schnell nicht aufzufüllen ist.

## Fingerabdruck-Rubriken von RUTA (die wichtigsten Rubriken sind unterstrichen)

(1) = Wertigkeit von RUTA in der Rubrik; 3 = Rubrikgröße

- Verlangen nach Aktivität abwechselnd mit Schwäche (1) – 3
- Betäubung in Bezug auf die eigene Krankheit (3) – 1
- Stumpfheit: kann ihren Zustand nicht erkennen (2) – 5
- Traurigkeit durch Gefühl von Einsamkeit und Isolation (3) - 1
- Fühlt sich elend (3) – 10
- Erkennen:
  - o Erkennt niemanden (2) – 6
  - o Erkennt bekannte Straßen nicht (2) – 10
  - o Erkennt die Umgebung nicht (2) – 12
- Fehler:
  - o Beim Addieren (2) - 7
  - o In Personen (2) - 5
  - o Schreiben – fügt Buchstaben hinzu (2) – 7
  - o Sprechen – benutzt falsche Worte etc. (2) – 15
  - o Beim Unterscheiden von Gegenständen (2) – 10
  - o Wahrnehmungsfehler (3) – 10
  - o In Bezug auf die Zeit – verwechselt Wochentage – (2) - 6
- Furcht:
  - o Verletzt zu werden (1) - 13
  - o Verhaftet zu werden (1) - 7
  - o Vor Verlusten (3) - 5
  - o = Furcht, etwas schreckliches werde geschehen (1) - 20
- Akute Gemütssymptome mit körperlicher Schwäche (2) – 4
- Reizbarkeit:
  - o Gegenüber den eigenen Kindern (1) - 10
  - o Bei Müdigkeit (1) - 8
  - o Schweigsam (1) – 9
- Ungeduld:
  - o Bei der Arbeit (1) - 10
  - o Beim Fahren eines Fahrzeuges (1) - 4
  - o Gegenüber seinen Kindern (1) – 10
- Unzufrieden
  - o Mit anderen (1) – 4
  - o Mit sich selbst in Bezug auf alles, was er tut (1) – 1
- Verlangen nach Veränderung im Leben (1) – 9
- Verzweiflung:
  - o Über seine elende Existenz (2) - 4
  - o Über seine Arbeit (1) - 8
  - o In Bezug auf die Zukunft (1) – 13
  - o Am Leben (2) – 12
- nimmt keine Vorschläge, Ratschläge an (1) – 3
- Wahnideen:
  - o Allein zu sein, sie würde zu niemandem gehören (2) – 5

- Behindert zu werden (1) – 7
- Er sei betrogen, getäuscht worden (1) – 14
- Er habe ein Verbrechen begangen (1) - 42
- Er sei ein Verbrecher (1) - 37
- Er habe Unrecht begangen (1) – 46
- Er solle verhaftet werden (1) - 11
- Zorn, wenn missverstanden (2) – 9

### Weitere wichtige Gemütsrubriken von RUTA:

- Verlangen nach Beschäftigung (1) – 12
- Wechselt ständig die Beschäftigung (1) – 2
- Empfindlich gegen traurige Geschichten (2) – 5
- Demut (1) – 8
- Diktatorisch – spricht in Befehlstone (1) - 8
- Furcht, etwas Schreckliches werde geschehen (1) - 20
- Furcht, er werde nicht genesen (1) – 7
- Furcht bei Schmerzen (3) – 8
- Redseligkeit, Geschwätzigkeit mit Heiterkeit (1) – 3
- Ordentlich (1) – 16
- Pedantisch, schulmeisterlich (1) – 7
- Überaktiv (1) - 12

### Körperliche Symptome (sehr kleine Auswahl):

- juckende Kopfhaut (Kratzen bessert nicht)
- Schmerzen: stechend, drückend, zusammenziehend, wund
- Kopfschmerz besser durch Kaffee
- Durchfall von Kaffee
- Verlangen nach Kaffee
- Neigung zu entzündeten Augen
- Neigung zu ‚müden‘ Augen, insbesondere auch durch Bildschirmarbeit
- Schnell nachlassende Sehkraft durch Überarbeitung
- Verstopfungsgefühl der Ohren
- Stechende, drückende Ohrschmerzen, die sich bis zum Kiefer erstrecken
- Entzündung von Knochen und Knochenhaut, insbesondere Unterkiefer
- Schmerz von Wangenknochen und Kieferknochen
- Viel Rumoren und Kollern im Bauch
- Hautgeschwüre, heiß, wühlend und grabend
- Hautausschläge mit starkem Jucken; man kratzt, bis es blutet
- Dupuytren'sche Kontraktur
- Hervorragendes Akutmittel bei Knochenverletzungen und Knochenhautverletzungen
- Hervorragendes Akutmittel bei Zerrungen
- Oft verschlechtert im Sitzen und bei nasskaltem Wetter
- Sonnenbezug: häufig Verschlechterung in der Sonne

## **Fallgeschichte – RUTA bei einem Burnout-Fall** (**fettgeschriebene** Ausdrücke zeigen den Ruta-Bezug)

Marianne ist 46 Jahre alt und Mutter von zwei Kindern (Sarah, 17 Jahre, und Jendrik, 15 Jahre). Die Kinder besuchen ein privates Gymnasium. Marianne ist seit einigen Jahren Unternehmerin; vorher war sie Abteilungsleiterin eines mittelständischen Unternehmens. Sie ist seit zehn Jahren alleinerziehend; einen Partner hat sie seit der Trennung von ihrem früheren Ehemann nicht.

Marianne vereinbart den Termin für die Erstanamnese effizient per Email: *Hallo Frau Hofmann, ich habe seit mehreren Monaten eine Erschöpfung, die zunimmt, und würde mich freuen, wenn Sie mir innerhalb der nächsten zwei Wochen einen Termin für eine Erstanamnese in Ihrer Praxis geben könnten. Da ich Vollzeit berufstätig bin, wäre der spätere Nachmittag für mich am besten, würde mich aber nach Ihnen richten, falls Sie Ihre späteren Termine bereits disponiert haben.*

Die Effizienz findet sich in allen Kontakten mit Marianne. Auffällig ist, dass sie nicht nur um ihre eigene Effizienz bemüht ist, sondern auch um meine Effizienz; als ich sie zu diesem Punkt anspreche, antwortet sie: „Ich möchte Sie nicht unnötig **belasten**. Mich **empört** es immer wieder, wenn meine Mitmenschen durch ihre eigene kindische **Unorganisiertheit** meine **knappen Ressourcen** verschwenden. Es kann doch wohl nicht so schwer sein, sich einen Termin vernünftig zu notieren und ihn dann auch einzuhalten! **Wer ‚A‘ sagt, muss auch ‚B‘ sagen. Vereinbart ist vereinbart.**“

Zum ersten Termin erscheint Marianne einige Minuten vor der Zeit; sie ist gepflegt gekleidet und dezent geschminkt. Weiterhin hält sie sich sehr gerade, auch im Sitzen. Sie hat leichtes Übergewicht.

Der erste Eindruck, den ich von ihr erhalte, ist der einer freundlichen, offenen und verbindlichen Person. Sie mustert mich und den Praxisraum genau, sagt einige nette Worte über die Praxis und berichtet nach meiner einleitenden Frage, was ich für sie tun könne, mit folgendem Bericht:

„Ich bin schon sehr lange müde und erschöpft. Auf dem Weg zu Ihnen habe ich das erste Mal genauer darüber nachgedacht, wann es mir zuerst aufgefallen ist, und ich muss sagen, **es ist mir viele Monate gar nicht aufgefallen**. Natürlich habe ich gemerkt, dass ich gerade so um die Mittagszeit herum kaum noch stehen konnte, aber ich hab’s mit Frühjahrsmüdigkeit oder was auch immer abgetan. So bin ich immer: **Ich mache mir nicht so viele Gedanken über meine Befindlichkeiten**. Es sind viele Dinge zu tun. Ich kann nicht einfach dahergehen und krank sein. Davon verschwindet die Arbeit ja nicht!“ ... „Also denke ich nicht viel nach, sondern konzentriere mich auf das, was anliegt. Manchmal **knirsche ich mit den Zähnen**, besonders, wenn ich die Arbeit von Anderen erledigen muss – das ist auch so ein Thema, **ich ärgere mich immer mehr über die Unverschämtheiten meiner Mitarbeiter**. Ich bin dann auch nicht mehr nett. Es regt mich sehr auf, diese Wohlstandsjammerei.“

**Bereits jetzt springt eine Rubrik ins Auge:**

- **Betäubung in Bezug auf die eigene Krankheit (= die Krankheit wird nicht wahrgenommen)**

Frage            Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die Arbeit Anderer erledigen?

(Denkt kurz nach) „Missachtet, von einigen Menschen. Zum Beispiel vom Vater der Kinder. Er hat sie sowieso nur zweimal im Monat. Da muss es doch möglich sein, sich an Absprachen zu halten! Ich habe den Eindruck, dass er glaubt, es reicht, mir monatlich ein paar hundert Euro Kindesunterhalt zu überweisen, um sich von sämtlichen Verpflichtungen freizusprechen. Die Kinder sind doch kein Vergnügungspark, den man besuchen kann, wenn man Lust hat! Und diese Anrufe von ihm, wie er sich schon ausdrückt: Tut mir leid, ich habe einen wichtigen Termin, ich schaffe es heute doch nicht, Sarah abzuholen. Sarah hat keine Termine gemacht, weil sie ihren Vater erwartet, und dann ruft er Stunden vorher an, um abzusagen! Wenn das mal vorkäme – gut. Das passiert. Aber doch nicht ständig! Jetzt ist es nicht mehr so schlimm für mich, die Kinder sind groß. Aber früher, als sie noch klein waren, **hätte ich ihn (den Vater) am liebsten geschlagen, so sauer war ich**, wenn er mal wieder mit seinen Terminen kam. Als ob ich keine Termine gehabt hätte!“... „Im Beruf ist es nicht ganz so arg. Da fühle ich mich nicht missachtet, es ist nicht so persönlich. **Ich ärgere mich einfach über die Unfähigkeit und Ignoranz.**“

Frage            Wie reagieren Sie?

„**Man merkt, dass ich gereizt bin und mich ärgere.** Ich werde kurz angebunden. Dann kommt es darauf an, mit wem ich es zu tun habe. Aber selbst Kunden gegenüber sage ich nie: Das macht doch nichts. Meine Reizschwelle war mal sehr hoch, **eigentlich bin ich ein gelassener, ausgeglichener Mensch.** Aber wenn man mich zu sehr reizt, mache ich eine klare Ansage. Damit mache ich mir nicht nur Freunde, das ist klar. Aber **es geht doch um die Sache**, nicht darum, Ballkönigin zu werden.“

Frage            Was meinen Sie damit?

„Ich riskiere es, allein zu sein. Die wenigsten Menschen wollen doch die klare Wahrheit hören. **Ich sage meine Meinung**, ohne mir Gedanken zu machen, wie ich sie verpacke. Meist merke ich erst an der Reaktion, **dass ich recht hart war.**“

Frage            Was bedeutet ‚Alleinsein‘ für Sie?

(schweigt einen Augenblick) „Ich bin oft allein. Wenn ich die Kinder nicht hätte, wäre es sehr schlimm. Manchmal **denke ich, ich gehöre nirgendwohin.** Als Abteilungsleiterin saß ich zwischen den Stühlen, und jetzt auch wieder. Es ist schon einsam. Dabei bin ich ein ganz netter Mensch – aber ein netter direkter Mensch. Das mögen viele wohl nicht.“

Frage            Wie gehen Sie damit um?

„**Ich ziehe mich zurück. Gehe gern spazieren oder wandern.** Dann tanke ich Kraft, **die Last** weicht. Ich war schon viele Monate nicht mehr verabredet. Dafür reicht die Kraft einfach nicht mehr. Ich genieße es, mit mir allein zu sein. Das habe ich nicht so oft.“

(...)

Frage            Was wünschen Sie sich?

„**Ich möchte wieder einen starken Körper haben.** Manchmal bin ich so erschöpft, dass ich nicht mehr denken kann. Das ist das Schlimmste. **Morgens, wenn ich aufstehe, spüre ich jeden einzelnen Knochen,** als sei ich 80 Jahre alt. Ich muss mich am Treppengeländer festhalten, um nach unten zu kommen. **Sobald ich jedoch unten bin, ist es schon gut. Morgens knacken die Gelenke richtig!** Ich kann meinen Rücken nicht einmal aufrichten.“  
... „**Der Schmerz sitzt besonders in den Fuß- und Kniegelenken, gelegentlich auch in den Schultergelenken.**“ ... „**Meine Achillessehnen sind etwas verkürzt und schmerzen, wenn ich zu lange auf den Beinen war.**“ ... „Die größte Erschöpfung kommt dann so **ab vierzehn Uhr.** Es fühlt sich so an, als würde mein Stoffwechsel einmal herunterfahren. Ich bin dann entsetzlich müde! Manchmal hält es für zwei Stunden an. Ich könnte am Schreibtisch einschlafen. Ich bin dann sehr langsam, oder es kommt mir so vor. Danach geht es wieder ganz gut, bis zum Abend, aber so ab zwanzig Uhr ist der Ofen völlig aus. Mittlerweile gehe ich schon gegen einundzwanzig Uhr zu Bett, so fertig bin ich. Ich bin eine Leseratte, aber seit Monaten kann ich auch nicht mehr gut lesen. **Die Augen brennen und werden rot, und die Buchstaben verschwimmen.** Auch schon tagsüber. **Meine Augen sind in den letzten Jahren sehr schlecht geworden.** Obwohl ich so müde und erschöpft bin, kann ich häufig erst später einschlafen. Ich lese ein wenig, ich schalte den Fernseher ein, zappe mich durch das Programm. Ich fühle mich **sehr unruhig und nervös.** Es ist keine Ruhe in mir. Das fehlt mir auch sehr, dieses Abschalten. Das konnte ich früher hervorragend.“

Frage            Beschreiben Sie bitte die körperliche Müdigkeit genauer?

„Auf der einen Seite bin ich nervös und unruhig. Obwohl ich so erschöpft bin, hätte ich meinen Sohn gestern aus Reflex fast geschlagen, als er sich hinter mich geschlichen hat, um mich zu **erschrecken! Auch laute Geräusche erschrecken mich.** Sie reizen mich übrigens sehr. Besonders, wenn ich bereits im Bett bin. Da braucht nur ein Nachbar mit angelassenem Motor eine Minute vor der Tür stehen, das regt mich schon auf. Meine Sinne sind angespannt, aber mein Körper ist erschöpft. Er kann sich nicht adäquat bewegen.“

Frage            Weitere Beschwerden?

„Ich hatte noch nie Probleme mit der Menstruation, aber seit ein paar Monaten bekomme ich um die Zeit des Eisprungs herum Schmerzen. Es fühlt sich an, **als sei innen alles offen oder wund. Der ganze Uterus ist eine Wunde.** Das hält manchmal Stunden an, manchmal aber auch einen Tag oder zwei Tage. Ich nehme dann Schmerztabletten. Ich kann mich kaum bewegen. Manchmal ist es besser, wenn ich ganz still und ruhig liege, und manchmal halte ich das aber nicht aus, **dann bewege ich im Liegen das Becken. Das hilft. Am besten ist es jedoch, wenn ich es ignoriere.**“

„Rückenschmerzen hatte ich noch nie. Ich litt viele Jahre unter Migräne. Das ist jetzt sehr viel besser. Manchmal habe ich noch Migräne, aber ich bekomme sie mit Schmerztabletten gut in den Griff. Und **wenn ich arbeite, geht sie auch schnell weg. Sie kommt zurück, wenn ich nicht mehr arbeite. Dann lege ich mich hin, aber das hilft nicht. Das Einzige, das hilft, ist wenn ich geistig gefordert bin.**“ „Die Migräne bleibt meist für zwei Tage, wenn ich Pech habe, auch mal für drei oder vier Tage. Manchmal habe ich sie zweimal im Monat, und manchmal mehrere Monate lang gar nicht. Was ich nicht abkann, das ist die Kombination von Alkohol und wenig Schlaf. Dann bekomme ich garantiert Migräne! Deswegen **trinke ich**



**auch fast nie Alkohol. Ich trinke viel Wasser und morgens Kaffee.** Außerdem mag ich Kakao sehr gern, aber wegen der Kalorien trinke ich ihn fast nie.“

„Meine Verdauung ist sehr gut. Ich kann alles vertragen, ich bin keine Mimose. Ich achte nicht besonders auf das, was ich esse, aber ich esse automatisch ganz gesund. Ich mag Äpfel, Birnen, **Bananen**, Kakis, Mandarinen ... jeden Tag esse ich Obst. Fleisch ist nicht so meins; wenn, dann Geflügel. Und ich liebe leider Gottes Teigprodukte. Nudeln und Pizza und **Brot** ... ich könnte mich auch nur von Brot und Butter ernähren. Ich mag Scharfes.“

„Ich koche ganz gern, habe aber meist wenig Zeit. Und ich backe gern. Die Haushaltsführung hat mir früher in der Ehe sehr viel Freude bereitet. Wir hatten ein großes Haus und einen großen Garten, und ich habe alles selbst gemacht. Nur einmal in der Woche kam eine Putzfrau für das Grobe und zum Bügeln. Eigentlich war ich eine **glückliche** Ehefrau. **Ich habe alles gern gemacht.** Es hat mir auch Spaß gemacht, die Familie zu versorgen. Damals hatte ich noch die **Zeit**. Jetzt fehlt sie mir. Obwohl ich damals auch gearbeitet habe. **Ich habe immer gearbeitet**, nur für die Geburten und ein paar Wochen danach ausgesetzt.“

Verordnung:           Ruta C200

### Follow-up

In den ersten vier Tage nach der Einnahme hohes Schlafbedürfnis, bis zu 12 Stunden/Nacht. Danach wurde es weniger.

„Ich habe meine Erschöpfung gespürt, weil ich meinen Körper gespürt habe.“

„Sofort nach der Einnahme bessere Laune.“ – „Meine Stimmung ist sehr gut, nach wie vor. Eine Pille, die glücklich macht ...“ – „Ich scherze wieder mit meinen Kindern, das hat mir richtig gefehlt. Nur noch die Arbeit war wichtig, den Rest habe ich immer geschoben ...“ – „Ich singe im Auto.“

„Nach drei Wochen reagierte endlich auch mein Körper. Ich hatte die Hoffnung schon aufgegeben, mal ohne Schmerzen morgens die Treppe herunterzugehen.“

„Die Mittagsmüdigkeit ist noch da. Am Wochenende bin ich wirklich platt. Da geht gar nichts.“

„Die alte Nierenentzündung hat sich gemeldet. Es piekste ein paar Tage lang heftig. Dann habe ich immer viel Wasser getrunken, was jedes Mal half.“

„Immer noch keine Lust auf viel Bewegung. Ich bin zu müde.“

Verordnung:           Ruta C200 verkleppert

## **2. Follow-up**

„Mein Körper reagiert jetzt auch. Die Schmerzen morgens werden weniger. Meine Stimmung ist super; ich könnte Bäume ausreißen, aber mein Körper will noch nicht.“ – „Zu Hause mit den Kindern klappt es ganz toll. Wir unternehmen was zusammen, und es ist nicht nur Programm für mich, um eine gute Mutter zu sein. Ich habe Spaß.“ – „Ich walke zweimal in der Woche.“ – „Die Mittagsmüdigkeit wird besser. Manchmal ist sie ganz weg.“

Verordnung:           Ruta Q12, alle 2 Tage

**6 Monate nach Behandlungsbeginn:** Nach einer Krise aufgrund einer Messewoche, die zu einer fieberhaften Infektion mit Halsschmerzen und Heiserkeit führte (Phosphor C30) Verbesserung der Gesamtsymptomatik um 80 – 90 %. Die Behandlung mit Ruta wird fortgesetzt.