



## Schüßler-Salze – Die Anti-Stress-Kur hilft!

Stress im Alltag ist ein Massenphänomen. Eine 2016 durchgeführte Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse hat ergeben, dass sechs von zehn Deutschen ihr Leben als stressig empfinden. Das Problem ist, dass unser Bezug zur Welt immer stärker medial und digital geprägt ist. Stress ist für viele das neue Statussymbol: Wer Stress hat, der hat auch viel um die Ohren und ist damit ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft.

Evolutionsbiologisch sorgte Stress seit jeher dafür, dass wir in Notfallsituationen Höchstleistungen vollbringen können. In der Steinzeit, als der Säbelzähntiger noch gefährlich knurrte, war promptes Agieren gefragt: kämpfen oder fliehen, und zwar rasch!

Dass man unter Druck über sich hinauswächst, erfordert immer auch einen erhöhten Energieeinsatz, weswegen dies nur für einen begrenzten Zeitraum gesund sein kann. Wer also nicht regelmäßig für Ausgleich sorgt, fährt schnell „auf Reserve“. Stress wirkt dann wie ein schleichendes Gift.

In der modernen Welt ist Stress längst nicht mehr an Ausnahmesituationen geknüpft, sondern zum Dauerzustand geworden. Durch zunehmenden Leistungs- und den damit verbundenen Zeitdruck ist das Thema heute kaum noch wegzudenken. Viele Menschen leiden unter Dauerstress, und jeder weiß heute sehr genau, was gemeint ist, wenn man sagt „Ich bin im Stress“: ausgelaugt und mit den Nerven am Ende sein, den Kopf verloren zu haben usw.

Doch nicht immer bedeutet das fast schon gefürchtete Wort „Stress“ etwas Negatives. Denn es gibt ihn in zwei Ausführungen: als schlechten, eher langfristigen Stress (Distress), aber auch als „guten“, kurzfristigen Stress (Eustress). Beide können ganz unterschiedliche Auswirkungen auf den Körper und unser Befinden haben.

**Guter Stress (Eustress)** Der Begriff ist von der griechischen Vorsilbe „Eu“ (für „gut“) abgeleitet. Auch wenn es immer noch Stress ist, die Eustress-Variante wird in der Regel nicht als Belastung empfunden. Wenn man z. B. eine Tätigkeit innerhalb einer bestimmten Zeit erledigen muss und man mit Begeisterung und Freude dabei ist, dann wird der Zeitdruck nicht als Stress empfunden. Positive Aufregung, Vorfreude oder ein Adrenalinschub nach einem Erfolgserlebnis – Ereignisse, die ohne äußerlichen Druck, Ängste oder Zwänge geschehen – verschaffen ein gutes Gefühl und Freude. Dieser „gute“ Stress motiviert, steigert das Selbstwertgefühl und macht glücklich. Kurzfristiger Stress kann sich außerdem positiv auf das Immunsystem auswirken.

**Schlechter Stress (Distress)** Diese Art von Stress wird auch als „negativer Stress“ bezeichnet (lat. „dis“ für „schlecht“). Distress wird meist durch den von außen kommenden, aber auch durch selbst auferlegten Leistungs- und Zeitdruck verursacht. Er wird von den betroffenen Personen immer als Belastung wahrgenommen und hat negative körperliche, geistige und seelische Folgen. Über einen

längeren Zeitraum schwächt er den gesamten Organismus. Ein geschwächtes Immunsystem ist nur eine Begleiterscheinung von dauerhaftem Stress – er kann sich auf viele Aspekte im Körper auswirken und sich schließlich in manifesten Krankheitsbildern niederschlagen:

- Unfähigkeit zu entspannen (Schlaflosigkeit)
- innere Unruhe
- Unausgeglichenheit
- Reizbarkeit
- Konzentrationsmangel
- Leistungsabfall
- zu wenig körperliche Bewegung
- Verspannungen und (Spannungs-)Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen als Folge muskulärer Verspannungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Arteriosklerose, Bluthochdruck)
- Magen-Darm-Beschwerden (Reizdarmsyndrom): Magenschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Appetitlosigkeit
- eine ausgewogene Ernährung kommt zu kurz
- Vergesslichkeit
- Angstgefühle
- Burnout/Depression

Reizbarkeit, Müdigkeit und häufige Infekte warnen: Es ist höchste Zeit, kürzerzutreten. Vor allem nach den kalten Wintertagen braucht unser Körper Zeit, um in Schwung zu kommen. Mineralsalze können unserem Organismus jetzt die nötigen Impulse geben und den Stoffwechsel anregen.

Mein Tipp: Gerade in stressigen Zeiten sollte man ausgewogen essen. Nutzen Sie das Kochen als Entspannungsritual und ergänzen Sie dies mit einer Anti-Stress-Kur! Haben Sie schon mal was von den 12 Schüßler-Salzen und der Anti-Stress-Kur gehört?

**Geschichte und Entwicklung der Schüßler-Salze** Die Salze sind alternativmedizinische Präparate von Mineralsalzen in homöopathischer Dosierung (Potenzierung). Dem deutschen Arzt Dr. med. Wilhelm H. Schüßler (1821-1898) war die Vielfalt der homöopathischen Heilmittel zu unübersichtlich. Daher entwickelte er ein eigenes Behandlungssystem, das mit 12 Mineralsalzen auskommt und auf der Annahme basiert, dass Krankheiten allgemein durch Störungen des Mineralhaushalts der Körperzellen entstünden und durch homöopathische Gaben von Mineralien geheilt werden könnten.

Ein Mensch ist dann gesund, wenn die Zellen ausreichend Mineralstoffe enthalten und ihr Stoffwechsel ungehindert funktioniert. Müssen pathogene Reize abgewehrt werden, kommt es zu einem Abbau an Mineralstoffen und damit zur Entwicklung von Krankheit. Einen wissenschaftlichen Nachweis der Wirksamkeit der Schüßler-Salze gibt es bis heute nicht. In der Naturheilkunde ist die Behandlung jedoch weit verbreitet. Sie wird einerseits von Heilpraktikern durchgeführt, andererseits ist sie auch zur Selbstbehandlung geeignet, wenn Patienten genügend Erfahrung mit dieser Methode gesammelt haben.

**Schüßler-Salze regulieren den Mineralstoffhaushalt** Sie sind anorganische Salze in Verdünnung und gelten als Funktionsmittel. Mit ihrer Hilfe sollen spezifische Organfunktionen angeregt, Abläufe reguliert und die Konstitution des Patienten günstig beeinflusst werden.

### Die 12 Schüßler-Salze

**Nr. 1 Calcium fluoratum** wird bei Schwächen des Bindegewebes angewandt. Typische Symptome sind Hämorrhoiden oder Krampfadern.

## Zwischen Kindern und Karriere ist der Stress am größten

Anteil der Befragten, die mindestens manchmal gestresst sind, nach Alter

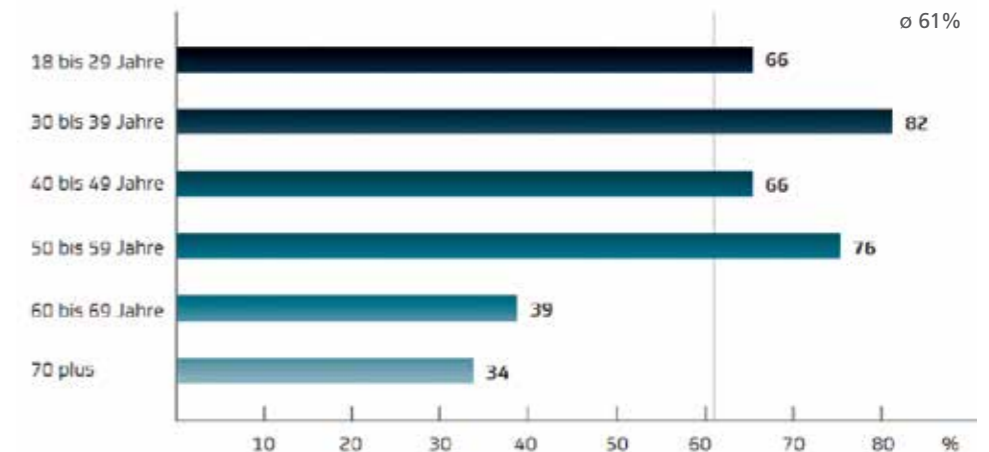


Abb. 1: Quelle: TK-Stressstudie 2016

Auch bei Rachitis, Bandscheibenbeschwerden und Ischias-Schmerzen ist das Salz einzusetzen.

**Nr. 2 Calcium phosphoricum** wird bei Abmagerung und Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Verlangen nach Geräuchertem, Salz, Pikantem, Unverträglichkeit von Milch, Schmerzen in Knochen und Gelenken sowie bei schwacher Wirbelsäule empfohlen.

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum** ist ein Fiebermittel. Hilfreich kann es auch bei auffallender Erschöpfung, bei Abmagerung, Nervosität, Überempfindlichkeit und Unruhe sein.

**Nr. 4 Kalium chloratum** ist ein bedeutender Betriebsstoff für alle im Körper befindlichen Drüsen. Es bindet chemische Gifte und ist gut zur Vorsorge und als Nachbetreuung bei Impfungen einzusetzen.

**Nr. 5 Kalium phosphoricum** wirkt im Körper wie ein Antiseptikum, das Krankheitskeime und andere Fremdstoffe beseitigt. Als Universalmittel bringt es bei allen seelischen und körperlichen Erschöpfungszuständen die verlorengegangene Energie zurück.

**Nr. 6 Kalium sulfuricum** wird bei allen chronischen Entzündungen mit eitrigen, gelb-schleimigen Absonderungen und zur allgemeinen Entgiftung eingesetzt. Es sollte immer mit Natrium sulfuricum (Nr. 10) kombiniert werden.

**Nr. 7 Magnesium phosphoricum** ist das biochemische Schmerz- und Entkrampfungsmittel. Als „heiße Sieben“ bringt es bei kolik- und krampfartigen Schmerzen schnelle Linderung.

**Nr. 8 Natrium chloratum** hat ein sehr breites Wirkungsspektrum. Bevorzugt benötigt wird es von nervösen, blutarmen, reizbaren Menschen mit gestörtem Wasserhaushalt, geringer Lebensenergie und großer Empfindlichkeit gegen alle Gemütsaufregungen.

**Nr. 9 Natrium phosphoricum** wird als Neutralisationsmittel bei Übersäuerung eingesetzt. Zudem hilft es bei Stoffwechselstörungen, Sodbrennen und Erkrankungen aus dem rheumatischen Formenkreis. Meist brauchen es übernervöse Menschen, die auf alles Mögliche sauer reagieren.

**Nr. 10 Natrium sulfuricum** wird für alle Erkrankungen der Organe im Pfortadersystem verwendet. Dazu gehören z. B. Diabetes mellitus, Hepatitis und Zwölffingerdarmgeschwüre. Die Patienten sind auffällig empfindlich gegenüber feucht-nasser Kälte.

**Nr. 11 Silicea** gilt als das biochemische Kosmetikum und wirkt auf Haut, Schleimhaut, Haare, Nägel und Drüsen. Silicea spielt auch eine große Rolle als homöopathisches Konstitutionsmittel und wird ebenso bei Eiterungszuständen erfolgreich eingesetzt.

© 61%

**Nr. 12 Calcium sulfuricum** wird insbesondere dann angewandt, wenn Eiterungen vorliegen.

Zudem wurde die Schüßler-Methode um 12 Ergänzungsmittel erweitert, nachdem die Wissenschaft im Laufe der Zeit noch weitere Mineralstoffe im menschlichen Gewebe entdeckt hat.

**Wirkungsweise** Dr. Schüßler war der Ansicht, dass der Mineralstoffmangel in den Zellen nicht entsteht, weil Menschen mit ihrer Ernährung zu wenig von diesen Stoffen verzehren, sondern weil die Zellen nicht in der Lage sind, die Mineralien aufzunehmen. Oft ist ein Mangel auch dadurch entstanden, dass der Körper nicht mehr in der Lage ist, Mineralien aus der Nahrung aufzunehmen. Über den Reiz der potenzierten Salze „lernt“ er wieder, für sich selbst zu sorgen. Damit die Salze im Körper wirken können, müssen sie genauso wie homöopathische Heilmittel verdünnt werden.

Mineralsalze in unverdünnter Form würden den Ort ihrer Bestimmung, also die erkrankte Zelle, nicht erreichen, sondern über den Verdauungsweg wieder ausgeschieden werden. Die Theorie von Schüßler war, dass die Mineralsalze so sehr verdünnt werden, dass sie unmittelbar durch die Schleimhäute der Mundhöhle, des Rachens und der Speiseröhre ins Blut eindringen können.

**Behandlungsablauf** Dr. Schüßler entwickelte ein striktes Behandlungskonzept. Danach ist jedes Mineralsalz einzeln zu verabreichen. Sind bei komplexen Krankheiten mehrere Mittel nötig, dann sollte man sie keinesfalls gleichzeitig geben, sondern in angemessenen Zeitabständen.

**Einnahmeempfehlung** Für die Dosierung der Tabletten gilt folgende Faustregel:

Bei akuten Beschwerden wird alle 3 bis 5 Minuten 1 Tablette des empfohlenen Mineralsalzes eingenommen, die man langsam im Mund zergehen lässt.

Bei chronischen Erkrankungen werden täglich und über den Tag verteilt 5 bis 10 Tabletten eingenommen. Die Einnahme sollte dabei etwa 1 Stunde vor den Mahlzeiten erfolgen.

Eine starre Vorgabe scheint nicht vonnöten. Andere Therapeuten weichen von diesem Dosierungsmuster ab und behandeln ebenso mit Erfolg. Die Schüßler-Mineralien sind in der Apotheke direkt erhältlich oder können dort bestellt werden.

**Nebenwirkungen** Durch den Milchzucker kann es bei der Einnahme einer größeren An-

zahl von Tabletten zu einer weichen Stuhlkonsistenz kommen. Durchfall ist aber bei den üblichen Dosierungen nicht zu erwarten. Menschen, die unter Zöliakie oder einer sonstigen Empfindlichkeit gegenüber Weizenstärke leiden, sollten glutenfreie Schüßler-Mittel bevorzugen. Diabetiker müssen beachten, dass etwa 50 Tabletten 1 Broteinheit (BE) entsprechen.

Wie von vielen natürlichen Verfahren bekannt, kann es auch bei dieser Methode zu Erstreaktionen kommen. Wenn Absonderungen einsetzen oder latente Beschwerden aufflackern, so sind sie als Heilreaktionen positiv zu beurteilen. Bei empfindlichen Menschen oder bei zu langem Gebrauch ist es möglich, dass es zu Arzneimittelsymptomen kommt, wie sie aus den homöopathischen Arzneimittelprüfungen bekannt sind.

**Forschung** Die theoretischen Überlegungen von Schüßler sind in der therapeutischen Fachwelt umstritten. Viele positive Erfahrungen von Therapeuten und Patienten bestätigen jedoch eindeutig, dass die Methode funktioniert.

### Die Anti-Stress-Kur mit Schüßler-Salzen schenkt Ihnen neue Kraft!

Wer das ganze Jahr über „durchpowert“, darf sich nicht wundern, wenn er sich am Ende des Winters niedergeschlagen fühlt. Schüßler-Salze allein können die Batterien nicht aufladen; sie sind aber in der Lage, Körper und Seele einen Anstoß zur Regeneration zu geben.

Diese Salze sind zu empfehlen:

- **Nr. 3** Ferrum phosphoricum
- **Nr. 5** Kalium phosphoricum
- **Nr. 7** Magnesium phosphoricum

So stellen Sie die Weichen für einen entspannten Start in den Frühling. Nach 3 Wochen sollten Sie sich fitter fühlen.

### Morgens – Nr. 5: Kalium phosphoricum D6

Sie starten mit Kalium phosphoricum in den Tag. Das Salz ist ein Spezialist für unsere Nerven und die Psyche. Es wirkt dem unzulänglichen Stressmanagement auf feine Art entgegen und sorgt dafür, dass die strapazierten Zellen im Gehirn und Nervensystem ruhiger arbeiten. So beugt es Erschöpfungszuständen vor, weil es Körper, Seele und Geist schnell neue Energie verleiht und das innere Gleichgewicht wieder herstellt.

**Die richtige Dosis:** Morgens 3 bis 5 Tabletten langsam im Mund zergehen lassen.

Alternativ: Die Tabletten in einer Tasse heißem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken. Achtung: Wird das Salz abends eingenommen, wirkt es bei einigen

Menschen eher anregend und kann Nervosität noch verstärken.

### Mittags – Nr. 3: Ferrum phosphoricum D12

Das Salz gilt als Akutmittel und als wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen. Es verbessert die Sauerstoffaufnahme im Körper. Vor allem in Stress-Situationen ist es notwendig, weil dann alle Zellen härter arbeiten müssen, als es ihrem natürlichen Takt entspricht. Ferrum phosphoricum fördert das reibungslose Funktionieren des Stoffwechsels, die Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und die Abwehrbereitschaft. Je besser das Immunsystem arbeitet, desto leichter kann jemand Stressfolgen abfedern.

**Die richtige Dosis:** Mittags 3 bis 5 Tabletten langsam im Mund zergehen lassen. Alternativ: Die Tabletten in einer Tasse heißem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken trinken. Achtung: Bei anstrengenden körperlichen Aktivitäten, wie hartem Training oder Gartenarbeit, steigt der Bedarf an Ferrum phosphoricum. Auf maximal 10 Tabletten erhöhen.

### Abends – Nr. 7: Magnesium phosphoricum D6

Das Salz sorgt für besseres Stressmanagement und eine stabile innere Balance. Es löst innere Verspannungen und Muskelkrämpfe und lockert zugleich innere Blockaden und seelische Verspannungen. Es fördert einen tieferen Schlaf. So wird die nächtliche Regenerationsphase verlängert und intensiviert, die Zellen erwachen mit mehr Energie gegenüber neuen Belastungen und verbrauchen ihre Kräfte gezielter.

**Die richtige Dosis:** Abends 7 bis 10 Tabletten in einer Tasse heißem Wasser auflösen („heiße Sieben“) und in kleinen Schlucken trinken. Alternativ: Die Tabletten langsam im Mund zergehen lassen. Achtung: Bei Einschlafstörungen hilft es, zusätzlich den Solarplexus über dem Bauchnabel mit der Salbe Nr. 7 einzucremen.

**Fazit** Sollten Sie ernsthafte Krankheitsercheinungen haben, gehen Sie bitte sofort zum Arzt oder Heilpraktiker. Die Schüßler-Therapie kann Sie auf dem Weg der Genesung begleiten und unterstützend helfen, jedoch keine Wunder bewirken. Stress und seine Folgen, sollten unbedingt von einem Therapeuten untersucht und entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden.

### Tipps gegen den Alltagsstress

**1) Stehen Sie früh auf und nehmen Sie sich Zeit** 15 bis 20 Minuten, die Sie am Morgen zusätzlich für sich haben, tragen eine Menge für den Start in den neuen Tag bei. Nehmen Sie sich

Zeit, um sich zu sammeln, bevor Sie das Haus verlassen. Frühstück Sie in aller Ruhe und denken Sie über Ihre Ziele für den Tag nach oder lesen Sie ein gutes Buch. Ihr Tag wird mit Sicherheit entspannter verlaufen.

**2) Schaffen Sie sich eine beruhigende Umgebung** Studien zufolge wirken grelle Farben wie Rot eher reizend und aggressiv, während kältere Farben wie Blau und Grün oder Pastelltöne entspannend wirken. Umgeben Sie sich in Ihrer Wohnung mit Farben, die für Ihre Augen angenehm sind. Ein schöner Blumenstrauß, der angenehm duftet, bewirkt in den Räumen viel und hebt die Stimmung auch an grauen Tagen.

**3) Struktur und Ordnung hilft** Ihre Stimmung ist im Keller und Sie fühlen sich emotional am Ende. Ihre Chance, den Staubwedel rauszuholen, ist gleich null! Aufräumen, Struktur und Ordnung schaffen können helfen, die Gedanken zu ordnen. Nehmen Sie sich kleine Ziele vor, wie z. B. die Schreibtischschubladen oder die Schrankwand zu sortieren. Greifbare und sichtbare Organisation überträgt sich auf die Stimmung.

**4) Tiervideos helfen** Es gibt nichts, was Sie mehr relaxen lässt, als einem Tierbaby dabei zuzuschauen, wie es zu einem Musiktitel tanzt, oder einem Kätzchen beim Schnurren, während es sich auf einen Stuhl kuschelt. Sich nach einem anstrengenden Tag diese lustigen Dinge anzusehen, aktiviert die Regionen im Gehirn, die für Ruhe und Entspannung sorgen.

**5) Musik macht glücklich** Wenn Sie sich das nächste Mal ausgelaugt fühlen, machen Sie das Radio an und singen Sie einfach mit. Die Vibration, die durch Ihren Körper geht, sorgt dafür, dass Geist und Seele sich entspannen. Am besten geht es mit Songs, die Sie an positive Ereignisse, wie z. B. den ersten Kuss, erinnern.

**6) Ein körperlich anstrengendes Hobby hilft** Der Stress überflutet den Verstand mit Gedanken. Diese wachsen einem schnell über den Kopf und man fühlt sich überfordert und gestresst. Der beste Weg, diese Stress-Spirale zu stoppen, ist, den Verstand auf einen anderen Gedanken zu fokussieren. Gartenarbeit, Nähen, Musikinstrument spielen – all das lenkt Ihre Energie auf eine einzige Tätigkeit und beruhigt den Geist.

**7) Muskelentspannung** Entspannung und Anspannung lässt uns zur Ruhe kommen. Die Technik der Progressiven Muskelentspannung wird von Ärzten sehr empfohlen. Es geht darum, zunächst eine Spannung aufzubauen, die dann wieder abgebaut wird, um so eine physische Befreiung hervorzurufen. Ein entspannter Körper führt gleichzeitig zu einem entspannten Geist. Yoga- und Pilates-Workouts geben Ihrem Körper und der Seele wieder die Kraft, die Sie für den Alltag brauchen.

**Sonja Weber**  
Journalistin, PR-Frau  
und Bloggerin



info@sonjaweber.eu

### Ausbildungen & Seminare Schüßler-Salze

Start	Ort
2. August	Mainz-Wiesbaden
19. August	Chemnitz
20. August	Osnabrück
27. August	Tübingen
4. September	Aachen
9. September	Mönchengladbach

Alle Termine auf [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)