

## **Mineralstoffe-Newsletter 2012-03**

### **Besser schlafen mit Schüßler-Salzen**

Gehören Sie auch zur Gruppe derjenigen, die hin und wieder oder sogar regelmäßig mit (Ein-)Schlafproblemen kämpfen? Dafür kann es viele verschiedene Ursachen geben, wie z.B. ein sehr belasteter (durch Erdstrahlen, Elektrosmog, Wasseradern etc.) Schlafplatz, Stress, zuviel Kaffee, schwer verdauliche Speisen zu spät am Abend oder belastende Gedanken, die einen bis in den Schlaf verfolgen. Diesen Ursachen sollte man natürlich auf den Grund gehen und sie so weit wie möglich beseitigen.

Aber auch mit Schüßler-Salzen kann man viel zu einem erholsam(er)en Schlaf beitragen. Das klassische Mittel zum Ein- und Durchschlafen ist die Nr. 7, und zwar als „heiße 7“. Dazu bringen Sie einen Viertelliter Wasser zum Kochen, geben 7 Stück (bei Bedarf können Sie gerne auch mehr nehmen) der Nr. 7 hinein und trinken das Ganze schluckweise so heiß wie möglich.

Um die Wirkung noch zu erhöhen, kann man ein paar Stück der Nr. 2 dazugeben. Dieser Schlaftrunk, täglich kurz vor dem Schlafen gehen zu sich genommen, verbessert das Ein- bzw. Durchschlafen meistens schon nach kurzer Zeit sehr deutlich.

Falls Sie damit nach einigen Tagen noch keine wesentliche Verbesserung bemerken, können Sie den „Schlaftrunk“ noch um die Nr. 14, 21 und 25 ergänzen (jeweils 3-5 Stück).

Manchmal fehlt dem Körper aber auch ganz einfach die Energie für einen guten und erholsamen Schlaf. Auch wenn es vielleicht ungewöhnlich klingt, aber der Körper braucht viel Energie zum Schlafen. In diesen Fällen ist es sinnvoll, am Abend einige Tabletten der Nr. 5 zu sich zu nehmen – entweder allein oder zusätzlich zum oben angeführten Schlaftrunk.

Es kommt vor, dass man häufig in der Nacht zur selben Zeit aufwacht. In diesem Fall ist es sinnvoll, in der Organuhr nachzuschauen, um welche (Organ-)Zeit es sich handelt. Jede Zeit ist einem bestimmten Organ zugeordnet, das zu dieser Zeit besonders aktiv ist. Sehr oft kommt es vor, dass man zur „Leberzeit“ aufwacht (1 – 3 Uhr nachts, wobei die Winterzeit zählt – während der Sommerzeit muss man also eine Stunde abziehen).

Das kann bedeuten, dass eine starke Leberbelastung vorliegt. In diesem Fall ist es natürlich sinnvoll, die Leber zu entlasten. Die wichtigsten Schüßler-Salze zur Unterstützung der Lebertätigkeit sind die Nr. 10 und die Nr. 26. Aber man sollte dann natürlich nicht nur mit Hilfe der Schüßler-Salze die Leber entlasten, sondern auch durch andere Maßnahmen: Eiweißkonsum (vor allem das tierische Eiweiß) möglichst reduzieren (die Leber ist die Eiweißfabrik im Körper und wird durch zu hohen Eiweißkonsum stark belastet), zuviel Alkohol, zu viele Medikamente (wenn möglich) und Schadstoffe (soweit wie möglich) vermeiden.

Als weitere Maßnahme zur Leberentlastung sollte man einmal im Jahr eine Entschlackungskur durchführen (zum Thema „Entschlacken mit Schüßler-Salzen“ siehe Newsletter Nr.2/2012).

Mag. Sabine Drescher  
Kreuzbühelgasse 13  
A-2500 Baden