

Mineralstoffe-Newsletter 2011-03

Schüßler-Salze und Stress

Vielleicht sind Sie ja in der glücklichen Lage, gelassen und mehr oder weniger stressfrei die Anforderungen, die Beruf, Familie und Alltag täglich an Sie stellen, zu meistern. Die meisten von uns fühlen sich jedoch zumindest zeitweise stark gegenwärtig nicht sogar manchmal überfordert. Ideal wäre es dann natürlich, einen Gang zurückzuschalten, immer wieder Gelegenheiten zur Erholung und kurze Auszeiten zu schaffen, sofern das möglich ist. Aber auch mit Schüßler-Salzen kann man einiges tun, um den täglichen Herausforderungen besser gewachsen zu sein.

DAS Stressmittel in der Biochemie nach Dr. Schüßler ist die Nr. 7. In Phasen, in denen man permanent unter Stress steht oder wenn man das Gefühl hat, dass man sich leicht „stressen lässt“, ist es sinnvoll, die Nr. 7 längerfristig einzunehmen (7-10 Stück täglich). In akuten Stresssituationen (Lampenfieber, Prüfungsangst etc.) nimmt man die Nr. 7 am besten als „heiße 7“ zu sich. Man gibt 10 Stück von der Nr. 7 in eine Tasse mit kochendem Wasser und trinkt das Ganze schluckweise so heiß wie möglich. Bei starkem Stress kann man ruhig auch die doppelte Menge von der Nr. 7 nehmen oder das Ganze mehrmals wiederholen. In dieser Form wirkt die Nr. 7 besonders schnell.

Auch bei (Ein-)Schlafproblemen ist die Nr. 7 das Hauptmittel (egal, ob die Schlafprobleme mit Stress zusammenhängen oder eine andere Ursache haben). Die heiße 7 (um die Wirkung zu verbessern, kann man zusätzlich ein paar Stück von der Nr. 2 ins heiße Wasser geben) am Abend vor dem Schlafen gehen getrunken, hat schon so manchem chronischen Schlechtschläfer eine ruhige durchschlafene Nacht beschert. Wobei man aber natürlich Geduld haben sollte. Es kann durchaus einige Tage dauern, bis man wirklich gut schläft.

Wenn man unter Stress leidet, ist zusätzlich zur Nr. 7 die sogenannte „Power-Mischung“ zu empfehlen, die dem Körper einen Energieschub verleiht, durch den er in der Lage ist, die besonderen Herausforderungen besser zu meistern. Die Powermischung besteht aus den Nr. 3, 5 und 8 (sinnvoll sind jeweils 7 Stück täglich möglichst über ein paar Wochen).

Bei innerer Unruhe (man kann nicht ruhig sitzen, sondern „muss“ immer irgendetwas tun) sollte man auch an die Nr. 14 denken, bei Gereiztheit an die Nr. 11 (bei der Nr. 11 bitte immer die Nr. 9 in derselben Dosierung dazu nehmen).

Was man auch bedenken sollte: Wenn man ständig „unter Strom“ steht, übersäuert das den Körper. Dann sollte man an die Nr. 9 denken und diese zwischendurch einmal für (mindestens) ein paar Wochen einnehmen (7 Stück täglich).

Mag. Sabine Drescher
Kreuzbühelgasse 13
A-2500 Baden