

Mineralstoffe-Newsletter 2013-04

Müdigkeit und Schüßler-Salze

Viele Menschen fühlen sich immer wieder oder sogar permanent müde, ausgelaugt oder kraftlos. Das anstrengende Berufsleben, die Anforderungen des Alltags, oftmals auch der „Freizeitstress“ – all das fordert unseren Körper stark und raubt ihm Energie. Auch Kinder sind sehr oft betroffen; Auch sie sind in der Schule stark gefordert.

Mit Schüßler-Salzen können Sie den Körper sehr gut unterstützen, um wieder zu mehr Energie zu kommen.

„Das“ Energiemittel in der Biochemie nach Dr. Schüßler ist die Nr. 5. Bei allen körperlichen und/oder seelischen Erschöpfungszuständen hilft sie sehr gut. Auch wenn man sich verzagt, niedergeschlagen oder sogar weinerlich fühlt, tut es gut, ein paar Stück von der Nr. 5 zu nehmen. Oder noch besser natürlich längerfristig, um Energiereserven im Körper aufzubauen. Noch besser als die Nr. 5 allein wirkt die sogenannte „Powermischung“: Nr. 3, 5 und 8. Diese Powermischung kann man sehr sinnvoll immer dann einsetzen, wenn man das Gefühl hat, wieder zu Kräften kommen zu müssen, z.B. während einer anstrengenden Phase im Beruf, Studium oder in der Schule, bei seelischen Problemen, nach Krankheiten usw.

Als Sofortmittel, z.B. wenn die Kinder müde von der Schule heimkommen, empfiehlt es sich, ihnen ca. 5 Stück von der Nr. 5 zu geben. Die Wirkung merkt man meist sehr schnell. Auch wenn Kinder besonders „aufgedreht“ oder hibbelig sind, steckt oft eigentlich ein Energiemangel dahinter. Auch dann macht es Sinn, ihnen die Nr. 5 zu geben.

Bei schwerer Erschöpfung sollte man zusätzlich die Nr. 22 nehmen. Auch die Nr. 17 liefert gute Dienste, um wieder mehr Energie zur Verfügung zu haben.

Man sollte aber auch versuchen zu ergründen, woher die Müdigkeit kommt, vor allem, wenn sie permanent auftritt. Oftmals ist daran eine starke Übersäuerung des Körpers schuld. Dann sollte man natürlich versuchen, dieser Übersäuerung entgegen zu wirken (siehe Newsletter 2013-01).

Auch eine starke Leberbelastung kann der Grund für ständige Müdigkeit sein. Da Leberprobleme keine Schmerzen verursachen, sind sie oft schwer zu erkennen. Ständige Müdigkeit kann aber das erste Anzeichen dafür sein, dass die Leber überlastet ist. Dann sollte man natürlich versuchen, die Leber so gut es geht, zu entlasten bzw. ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Um die Leber mit Schüßler-Salzen zu unterstützen, gibt es (vor allem) die Nr. 10 und 26.

Mag. Sabine Drescher
Kreuzbühelgasse 13
A-2500 Baden