



Thieme

Schüßler-Salze bei Stress, Unruhe und
Schlafstörungen
Karoline Dichtl

Schüßler-Salze bei Stress, Unruhe und Schlafstörungen

Mit Schüßler-Salzen wieder zur Ruhe kommen

Karoline Dichtl

- Ausbildung als Krankenschwester mit langjähriger Erfahrung und der Fachfortbildung Intensivmedizin
- Heilpraktikerin seit 1994, in eigener Praxis seit 2001 mit dem Schwerpunkt Schüßler-Salze, Homöopathie und chinesische Medizin (Akupunktur, Ernährung, Wandlungsphasenmodell)
- Buchautorin: „Schüßlersalze und Homöopathie erfolgreich kombinieren“ (Trias Verlag, 2012), „Das Kältephänomen – das Geheimnis wärmender Ernährung“ (BoD, 2014) und „Wechseljahre – Hochsommer des Lebens“ (BoD, 2016), da Schüßler-Salze, Homöopathie und die Betrachtungsweise der 5 Elemente (TCM) vereint.

Kommunikationsregeln

- Schenken Sie dem Web-Seminar Ihre volle Aufmerksamkeit.
- Schreiben Sie im Chat möglichst kurze Sätze.
- Tauschen Sie sich im Chat nicht zu anderen Themen aus.
- Stellen Sie Fragen erst am Ende des Web-Seminars in der dafür vorgesehenen Fragerunde.

Agenda

- Stress, Unruhe und Schlafstörungen ganzheitlich betrachten
- Schüßler-Salz für mehr Stressresistenz: Nr. 2 Calcium phosphoricum
- Schüßler-Salz bei geistiger Müdigkeit und Unruhe: Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Schüßler-Salz gegen Anspannung: Nr. 7 Magnesium phosphoricum
- Schüßler-Salze gegen Übersäuerung: Nr. 9 Natrium phosphoricum + Nr. 10 Natrium sulfuricum
- Auswahl der Schüßler-Salze anhand der Gesamterscheinung
- Zusammenfassung
- Fragen

Stress, Unruhe und Schlafstörungen ganzheitlich betrachtet

- Die „Modeerscheinung“ Stress als Symptom für Jedermann
- Fehlender Lebensrhythmus und geistige Überarbeitung als Ursache für Unruhe
- Mangelnde Bewegung als Ursache für Stress
- „Lichtverschmutzung“ als Ursache für Unruhe und Schlafstörungen
- Ungesunde Lebensweise als Ursache für Schlafstörungen

Gesunde Lebensführung

- Den eigenen Lebens- und Tagesrhythmus anerkennen.
- Einseitige Tätigkeiten vermeiden oder ausgleichen.
- Regelmäßig Bewegung in den Alltag einbauen.
- Am Abend zur Ruhe kommen, ständige „Action“ vermeiden.
- Alkohol, Süßigkeiten oder Naschkram und „Junk Food“ auf ein Minimum reduzieren.

Das Schüßler-Salz für mehr Stress-Resistenz: Nr. 2 Calcium phosphoricum D6

- Der Betroffene wirkt wie ein Herbstblatt im Wind.
- Lässt sich schnell aus der Ruhe bringen, wirkt gehetzt.
- Kräfte gehen schnell aus, aber es besteht ebenso eine schnelle Regenerationsfähigkeit.
- Zahlreiche Symptome und Erkrankungen von Magen-Darm-Beschwerden über Allergien bis zu Lebensmittelunverträglichkeiten und Hauterkrankungen
- Einziges Symptom, was die Betroffenen nicht haben: Schlaflosigkeit. Schlafen geht immer!
- Betroffene sind eher schlank, zierlich, mager, drahtig.

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 – Antlitzzeichen

- kraftlose Erscheinung, müder Blick
- bei fortgeschrittenem Zustand: blasse Haut, blasse Lippen, blasses Zahnfleisch
- trockene, schuppige Haut
- stumpfe, strohige Haare
- weiße Flecken auf Zähnen oder Fingernägeln
- zierlicher, magerer Körperbau

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 – Anwendung

- **akute Symptomatik:**
 - 3 x tgl. 2 Tabletten einnehmen
 - begleitender Einsatz zu Akutmitteln wie Schüßler-Salz Nr. 3 oder Schüßler-Salz Nr. 5 oder Nr. 7
 - Nr. 2 sollte länger eingesetzt werden als das Akutmittel

- **Chronische Symptomatik:**
 - 3 x tgl. 2 Tabletten einnehmen
 - Anwendungsdauer: abhängig von Belastung und Symptomatik mehrere Wochen bis Monate

Das Schüßler-Salz bei geistiger Müdigkeit + Unruhe: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

- Der Betroffene kommt nicht zur Ruhe.
- Wenn die Betroffenen es aufs Sofa schaffen, springen sie wenige Minuten später wieder auf, weil es noch etwas zu tun gibt.
- Konzentrationsstörungen, Schwierigkeiten der Aufmerksamkeit und Ängste vor geistiger (Alters-)Schwäche.
- Durchschlafstörungen mit häufigem Wachliegen.
- Neigung, Aufputschmittel wie Kaffee, grünen Tee, Cola oder andere anregende Getränke einzusetzen.

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 – Antlitzzeichen

- dunkle bis schwarze Augenringe
- graue bis aschfahle Gesichtsfarbe
- Mundgeruch
- eingefallene Schläfen
- nervöse Hektik, kann keine Minute ruhig sitzen

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 – Anwendung

- **akute Symptomatik:**
 - 3 x tgl. 2 Tabletten einnehmen
 - Anwendungsdauer: maximal 14 Tage

- **chronische Symptomatik:**
 - 2 x tgl. 2 Tabletten einnehmen
 - letzte Gabe nicht nach 16 Uhr
 - Anwendungsdauer: max. 4 – 6 Wochen
 - wenn sich die Symptomatik nicht deutlich bessert, muss intensiv nach der zugrundeliegenden Ursache gesucht werden

- **Ausnahmen:**
 - bei Übergewicht oder ADHS ist eine Gabe über mehrere Monate möglich
 - bei Demenz ist die Gabe am Abend möglich

Das Schüßler-Salz gegen Anspannung: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

- starke innere Anspannung und Getriebensein
- Dauer-Aktivität, Hyperaktivität bei Erwachsenen.
- Betroffene setzten sich über ihre Kraftlosigkeit hinweg und erledigen Aufgaben dennoch, was zu Erschöpfung führt.
- große Spannung, die sich körperlich, aber auch seelisch zeigt; Nicht-aufgeben können.
- hoher Muskeltonus mit körperlichen Symptomen wie Wadenkrämpfe, spricht für große Anspannung.
- Einschlafstörungen, aber auch unruhiger, traumreicher Schlaf

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – Antlitzzeichen

- stark rosa verfärbte Flecken auf den Wangen, „Mangesiaröte“
- hektische Flecken
- Tics, Lidzuckungen
- Nägelkauen
- häufiger Schluckauf
- verkrampfte Gesichtszüge
- senkrechte Stirnfalte zwischen den Augenbrauen

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – Anwendung

- **akute Symptomatik:**
 - 2 – 3 x tgl. eine „Heiße 7“, hierfür 10 Tabletten in ca. 200 ml warmem Wasser auflösen und warm schluckweise trinken
 - Anwendungsdauer: bis zu 4 Wochen
- **chronische Symptomatik:**
 - 1 – 2 x tgl. eine „Heiße 7“
 - Anwendungsdauer: mehrere Wochen

Die Schüßler-Salze gegen Übersäuerung: Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 + Nr. 10 Natrium sulfuricum D6

- Stress führt häufig zu Übersäuerung.
- Es werden vermehrt fette Speisen (Fast Food) und Süßigkeiten gegessen, da Fette und Kohlehydrate Säuren puffern.
- Beim Abbau der Fette und industriell gefertigten Kohlehydrate entstehen Säuren, ein Teufelskreis.
- unstillbarer Heißhunger, „Fressattacken“.
- Meist sind die Betroffenen übergewichtig.
- Meist besteht ein Bewegungsmangel mit geringer Belastbarkeit und Neigung zu Atemnot oder Kurzatmigkeit.

Die Schüßler-Salze gegen Übersäuerung: Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 + Nr. 10 Natrium sulfuricum D6

- Restless-Legs kann ein Symptom der Übersäuerung sein
- Schlafstörungen: Typisch ist das Erwachen zwischen 1 und 3 Uhr nachts (Leberzeit nach TCM) mit langem Wachliegen

Nr. 9 Natrium phosphoricum/Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 – Antlitzzeichen

- fettige Haut, fettige Haare
- starker Körpergeruch
- schwammiger Körperbau/Übergewicht
- Unterlidödeme
- Haarausfall
- rot-entzündliche Hautareale
- Hautsymptome, z.B. Ekzeme oder Akne

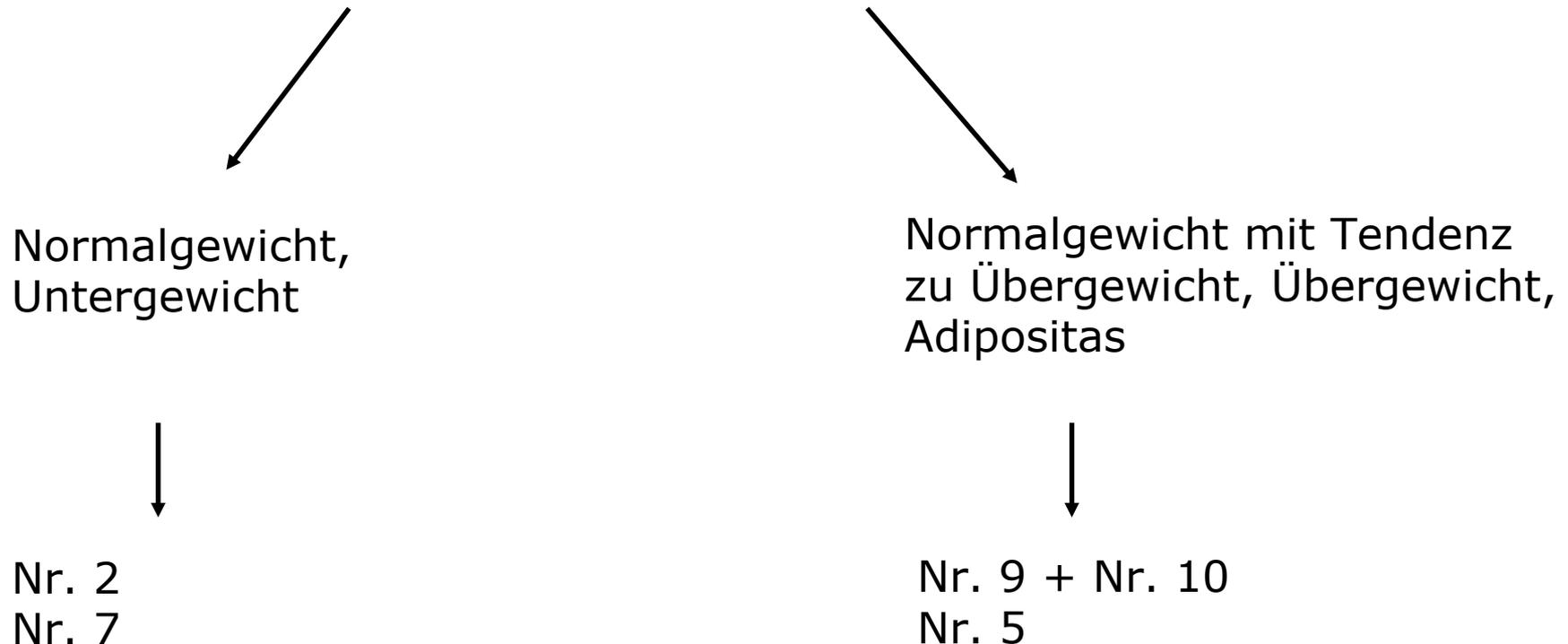
Nr. 9 und Nr. 10 – kombinierte Anwendung

- **akute Symptomatik:**
 - 2 x tgl. eine „Heiße 9“ und „Heiße 10“, hierfür je 10 Tabletten von in ca. 200 ml warmem Wasser auflösen und warm schluckweise trinken
 - Nr. 10 morgens nüchtern und um die Mittagszeit
 - Nr. 9 am Nachmittag und am Abend
 - Anwendungsdauer: mind. 6 – 12 Wochen

- **chronische Symptomatik:**
 - 1 x tgl. eine „Heiße 9“ und „Heiße 10“
 - idealerweise morgens nüchtern (Nr. 10) und abends nach dem Essen (Nr. 9)
 - Anwendungsdauer: mehrere Wochen

Auswahl der Schüßler-Salze anhand der Gesamterscheinung

Einteilung der betroffenen Personen nach Gewicht und Körperformat



Zusammenfassung

- Sie wissen nun, wie wichtig eine rhythmische Lebensweise in fordernden Lebensphasen ist und was man für die Gesundheit allgemein tun kann.
- Sie kennen das Schüßler-Salz für eine höhere Stressresistenz.
- Sie kennen das Schüßler-Salz bei geistiger Erschöpfung und Unruhe.
- Sie kennen das Schüßler-Salz gegen alle Formen der Anspannung.
- Sie wissen, dass eine Übersäuerung durch Stress begünstigt wird und umgekehrt die Stressanfälligkeit fördert.
- Sie kennen die optimalen Schüßler Schüßler-Salz-Kombinationen, die Sie anhand des Körperformats ermitteln.

Fragen

- Haben Sie Fragen zum Web-Seminar?
- Haben Sie Fragen zu den Inhalten des E-Learning-Kurses allgemein?



Hinweis

Mehr über die Anwendung der Schüßler-Salze bei Stress, Unruhe und Schlafstörungen können Sie im E-Learning-Kurs
„Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler“
lernen.

<https://www.heilpraktikerkurse.de/online-kurs/biochemie-schuessler>

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit
und einen schönen Abend!**