



Thieme

Schüßler-Salze nach Indikationsgruppen –
Entspannungsmittel
Karoline Dichtl

Indikationsgruppe Entspannungsmittel

Schüßler-Salze Nr. 2, Nr. 5 und Nr. 7

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

- Refresher: Betrachtung der Schüßler-Salze in Indikationsgruppen
- Übersicht über die Entspannungsmittel
- Nr. 2 Calcium phosphoricum: Symptomatik, Antlitzzeichen, Anwendung
- Nr. 5 Kalium phosphoricum: Symptomatik, Antlitzzeichen, Anwendung
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum: Symptomatik, Antlitzzeichen, Anwendung
- Zusammenfassung
- Fragen

Refresher:

Betrachtung der Schüßler-Salze in Indikationsgruppen

Die Entzündungsmittel	Die Entgiftungs- und Entschlackungsmittel
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 Nr. 4 Kalium chloratum D6 Nr. 6 Kalium sulfuricum D6	Nr. 8 Natrium chloratum D6 Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 Nr. 12 Calcium sulfuricum D6
Die Aufbau- und Stärkungsmittel	Die Entspannungsmittel
Nr. 1 Calcium fluoratum D12 Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 Nr. 11 Silicea D12	Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 Nr. 7 Magnesium phosph. D6

Die Entspannungsmittel – Einteilung

- Nr. 2 Calcium phosphoricum D6: tiefe Erschöpfung, der Schlaf ist erholsam, reicht aber nie aus
- Nr. 5 Kalium phosphoricum D6: starke geistige Erschöpfung mit großer Unruhe, zur Herzstärkung
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6: das klassische Entspannungsmittel nach Dr. Schüßler

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 – Symptomatik

- starke Blässe
- geringe Leistungsfähigkeit
- schnelle Ermüdbarkeit
- rasche Regeneration bei Ruhe
- guter Schlaf, aber nicht ausreichend
- Infektanfälligkeit
- Kurzatmigkeit bei starken Belastungen
- Gewichtsverlust durch Stress
- unbeabsichtigte Gewichtsabnahme
- Neigung zu Magen-Darm-Erkrankungen
- Kopfschmerzen unter Belastung/Schulkopfschmerz

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 – Antlitzzeichen

- starke Blässe
- blasse Lippen, blasses Zahnfleisch
- Alabasterhaut
- ausgeprägte Zahnlücken bei Kindern; später Zahnwechsel
- 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 Tbl. lutschen
 - 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 Tbl. lutschen
 - Anwendungsdauer: abhängig von Belastung und Symptomatik mehrere Wochen bis Monate

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 – Symptomatik

- tiefe Erschöpfung mit gleichzeitiger Unruhe
- geistige oder körperliche Unruhe
- Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit
- Burnout
- Gereiztheit, extreme Ungeduld
- depressive Verstimmung
- Konzentrationsstörungen
- (kreisrunder) Haarausfall
- Übergewicht durch Heißhunger
- Mundgeruch
- Herzbeschwerden
- Mund-Soor
- Darmpilz

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 Tbl. lutschen
 - Anwendungsdauer: maximal 14 Tage

- **chronische Symptomatik:**
 - 2 x tgl. 2 Tbl. lutschen
 - letzte Gabe nicht nach 16 Uhr
 - Anwendungsdauer: max. 4 – 6 Wochen
 - wenn sich die Symptomatik nicht deutlich bessert, muss die zugrundeliegende Ursache gesucht werden
- **Ausnahmen:**
 - bei Übergewicht oder ADHS ist eine Gabe über mehrere Monate möglich
 - bei Demenz ist die Gabe am Abend möglich

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – Symptomatik

- Muskelanspannungen und -verspannungen
- Spannungskopfschmerzen, Zähneknirschen
- (nächtliche) Wadenkrämpfe
- Dauerkopfschmerz, Migräne
- Einschlafstörungen
- Hyperaktivität bei Stress, sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen
- krampfartige Hustenanfälle
- Menstruationsschmerzen
- Hautjucken bei Stress
- Koliken innerer Organe, spastische Schmerzen
- Neuralgien
- Suchtverhalten
- Bluthochdruck

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – Antlitzzeichen

- tiefrosa 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. als „Heiße 7“
 - hierfür 10 Tbl. von Nr. 7 in ca. 200 ml warmem Wasser auflösen und warm schluckweise trinken
 - Anwendungsdauer: bis zu 4 Wochen

- **chronische Symptomatik:**
 - 1-2 x tgl. als „Heiße 7“
 - hierfür 10 Tbl. von Nr. 7 in ca. 200 ml warmem Wasser auflösen und warm schluckweise trinken, idealerweise abends
 - Anwendungsdauer: mehrere Wochen

Kombinationen - Anwendung

- Wählen Sie maximal 2 bis 3 Schüßlersalze aus.
- Wenn mehr Mittel notwendig sind, dann setzen Sie Prioritäten, womit Sie beginnen.
- Akute Erkrankungen haben immer Vorrang.
- Wenden Sie jede Kombination für 6 Wochen an, bevor Sie zur nächsten Kombination wechseln.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Patient die verordnete Therapie wirklich einnimmt. Fragen Sie nach, bevor Sie die Mittel wechseln.

Zusammenfassung

- Sie kennen nun die Gruppe der **Entspannungsmittel**.
- Sie wissen, in welchem Zustand der Erschöpfung oder Unruhe welches Mittel das passende ist.
- Sie haben erkannt, dass das Schüßler-Salz Nr. 7 fast immer zu unserer tendenziell hektischen Lebensweise passt.
- Sie kennen die Anlitzzeichen, die Sie auf das richtige Schüßler-Salz aus der **Entspannungsgruppe** hinweisen.
- Sie wissen, dass Sie bei der Einnahme der **Entspannungsmittel** auf den richtigen Einnahmezeitpunkt achten müssen.

Fragen

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

