

Wie Schüßler-Salze helfen

Geheimtipp bei Schlafstörungen

Selig schlummern und morgens erholt aufwachen – viele können davon leider nur träumen. Zum Glück sorgen natürliche Helfer für eine gute Nacht



Guten Morgen!
Mineralsalze
verhelfen uns
zu erholsamer
Nachtruhe

Die Zahlen sprechen für sich: Jeder dritte Deutsche schläft laut einer Studie der Techniker Krankenkasse mittelmäßig bis schlecht, Frauen sind häufiger betroffen als Männer. „Es gibt viele Faktoren, die den Schlaf rauben“, weiß unsere Expertin, die Heilpraktikerin Ulrike Schlüter. „Das können ungünstige Gewohnheiten, Unruhe und Zukunftsängste in Coronazeiten oder einfach nur die Nervosität vor wichtigen Terminen sein. Bei Frauen spielen auch Störfaktoren wie Hitzewallungen eine Rolle.“ In jedem Fall sollten wir versuchen, Schlafprobleme natürlich zu lösen – und da gibt's einen Geheimtipp: Schüßler-Salze (z. B. von DHU, Apotheke), die sanft für eine bessere Nachtruhe sorgen können. „Schüßler-Salze haben auch den Vorteil, dass sie sich ganz gezielt einsetzen lassen“, weiß die Expertin. Wann und wie die Salze helfen – eine Übersicht:

Salz Nr. 7: Als „Heiße Sieben“ ein prima Mittel im Akutfall

Kommt es nur ab und zu mal vor, dass wir nicht einschlafen können – etwa weil uns Morgen etwas Unangenehmes bevorsteht –, erweist sich die „Heiße Sieben“ als idealer Schlummertrunk. Das Schüßler-Salz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6) ist das Schlaf-Salz schlechthin. „Einfach zehn Tabletten in einem Glas mit heißem Wasser auflösen und kurz vorm Zubettgehen trinken“, rät Ulrike Schlüter.

Salz Nr. 7 und Salz Nr. 22: Sanfte Hilfe bei Einschlafproblemen

Wenn wir aber immer ganze Herden von Schäfchen zählen müssen, sollte man das Salz Nr. 7 regelmäßig nehmen. „Dreimal täglich drei Tabletten im Mund zergehen lassen“, rät die Expertin. „Das Salz reguliert übersteigerte Nervenreize und fördert die allgemeine Entspannung.“ Bringt Nr. 7 allein keine Besserung, kann es mit dem Salz Nr. 22 (Calcium carbonicum D6) kombiniert werden. Davon auch dreimal täglich je drei Tabletten nehmen.



3 Fragen an die Expertin

Die Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin **Ulrike Schlüter** aus Mechernich setzt Schüßler-Salze erfolgreich ein und kennt sich bestens aus. Mehr Infos: www.heilpraktikerin-schlueter.de

Salz Nr. 7 und Salz Nr. 2: Power-Duo für entspanntes Durchschlafen

Mitten in der Nacht aufwachen – und dann kein Auge mehr zutun können: Auch das ist nervig und geht auf Dauer an die Substanz. Hier bewährt sich die Nr. 7 in Kombi mit Salz Nr. 2 (Calcium phosphoricum D6). „Calcium phosphoricum D6 hilft bei motorischer Unruhe und wirkt entspannend auf die Muskulatur“, so die Expertin.

Salz Nr. 11, Nr. 9 und Nr. 21: Drei natürliche Nachtwächter

Fühlen wir uns morgens wie gerädert, kann das an einem unruhigen Schlaf, etwa durch Zuckungen in den Beinen, liegen. „Oft ist Übersäuerung die Ursache und dann helfen die Salze Nr. 11, Silicea D12, und Nr. 9, Natrium phosphoricum D6“, erklärt die Heilpraktikerin. In hartnäckigen Fällen wird Salz Nr. 21 (Zincum chloratum D6) kombiniert – es reguliert zahlreiche Stoffwechselfvorgänge und fördert einen ruhigen Schlaf.

Salz Nr. 5: Schluss mit dem Grübeln und besser schlummern

Stress, Streit und Sorgen treiben das Gedankenkarussell an, das uns so oft den Schlaf raubt. „Ein Fall für das Salz Nr. 5, Kalium phosphoricum D6“, sagt Ulrike Schlüter. „Es wirkt beruhigend und stabilisierend auf die Nerven.“

Salz Nr. 8: Wenn Hitzewallungen uns aus den Träumen reißen ...

Ein Problem, das uns rund um die Wechseljahre viele wertvolle Schlafstunden kostet... Unsere Expertin rät: „Bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen empfehle ich das Salz Nr. 8, Natrium chloratum D6, weil es den Wärme- und Wasserhaushalt reguliert. Bald können wir uns dann wieder auf eine gute Nacht freuen.“

1 Warum sind Schüßler-Salze für den Organismus so wichtig?

Sie unterstützen die Mineralstoffversorgung und können dazu beitragen, Defizite auszugleichen. Mineralstoffe sind lebenswichtig, regulieren die Biochemie im Körper und wirken bis in die Zellen hinein. Ein gestörter Mineralstoffhaushalt beeinträchtigt die Gesundheit und kann unter anderem Schlafprobleme begünstigen.

2 Gibt es Regeln, die bei der Einnahme zu beachten sind?

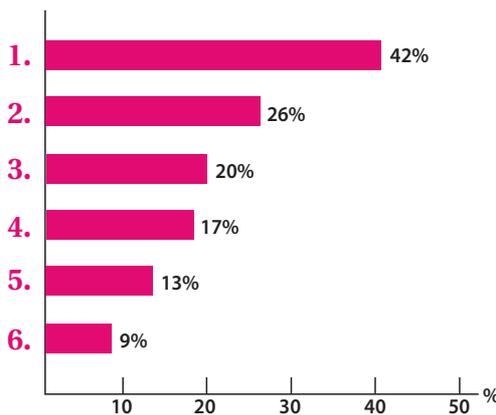
Die Salze sollten über die Mundschleimhäute aufgenommen werden, daher die Tabletten langsam im Mund zergehen lassen oder in Wasser gelöst trinken. Am besten eine halbe Stun-

de vor oder nach dem Essen, um die Aufnahme nicht zu beeinträchtigen. Bei dauerhaften Beschwerden bewährt sich eine Dosierung von je ein bis drei Tabletten morgens, mittags und abends, im Akutfall alle fünf bis zehn Minuten eine Tablette, maximal eine Stunde lang. Sind mehrere Salze erforderlich, diese nicht zusammen, sondern kurz hintereinander nehmen.

3 Wie kann ich die schlaffördernde Wirkung der Salze unterstützen?

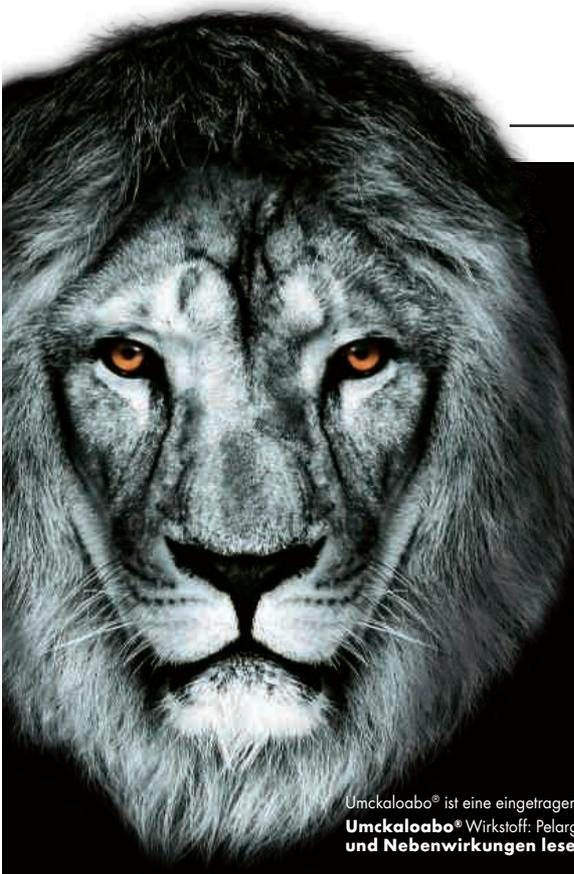
Ich empfehle kalte Kniegüsse vorm Einschlafen: Wasserstrahl auf der Innenseite des Beines von der Ferse zu den Kniekehlen führen, auf der Außenseite zurück. 20mal auf jeder Seite, Wasser nur abstreifen, Socken anziehen und ab ins Bett!

Die Top 6 der größten Schlafräuber



Auch Gewohnheiten und Lebensumstände spielen eine Rolle, wie die Umfrage der Techniker Krankenkasse unter Berufstätigen zeigt:

- 1. Freizeit-Stress nach Feierabend** Tipp: Sich pro Tag immer nur eine Sache vornehmen.
- 2. Surfen, chatten...** Tipp: Zwei bis drei Stunden vor der Schlafenszeit offline gehen.
- 3. Abends lange lesen** Tipp: Feste Schmökerstunden einführen und sie einhalten.
- 4. Werktags früh raus, sonntags ausschlafen** Tipp: Am Sonntag etwas früher aufstehen.
- 5. Veränderte Schichtpläne** Da sind wir machtlos, Schüßler-Salze können aber helfen.
- 6. Am Computer spielen** Tipp: Spielzeiten festlegen, danach den Computer runterfahren



STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT*

Das pflanzliche Anti-Infektivum* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

Umckaloabo®

Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut®



*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

Umckaloabo® Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ISO-Arzneimittel – Ettlingen

U/01/10/19/06