

Frei von Ängsten mit Schüssler-Salzen

Die meisten Menschen kennen Ängste, und etwa 10 Prozent von ihnen werden davon beherrscht, bis hin zu Panikattacken, zunehmender Erschöpfung und Depression. Schüssler-Salze können sowohl in der Akutbehandlung als auch bei einer nachhaltigen Stabilisierung wertvolle Dienste leisten.

WER MIT ÄNGSTEN ZU TUN HAT, weiß, dass es gute Zeiten gibt und schlechte. In den guten Zeiten fühlt man sich normal. Kommen aber schlechte, weil man beispielsweise durch Stress immer neu aus der Bahn geworfen wird, ist man ratlos und mitunter verzweifelt. Nebenwirkungsfrei und für Angstpatienten attraktiv sind in solchen Fällen naturheilkundliche Behandlungsmethoden, wie etwa die Notfalltropfen der Bachblütentherapie oder die Homöopathie. Auch die homöopathisch aufbereiteten Mineralsalze nach Dr. Schüssler haben sich zur Therapie von Ängsten bewährt. Sie bringen den körpereigenen Mineralienhaushalt, der an der Ausbildung von Angstzuständen beteiligt ist, wieder ins Lot.

Schüssler-Salze bei akuten Angstzuständen

Immer wenn Sie merken, dass Sie wieder in unsicheres Fahrwasser geraten und ein Absturz in Ängste droht, sollten Sie an Schüssler-Salze denken, die Sie vor den Angstzuständen bewahren können. In der Akutbehandlung haben sich besonders 4 Salze bewährt: Nr. 2 Calcium phosphoricum D6, Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 und Nr. 13 Kalium arsenicosum D6. Passend ausgewählt wirken sie mitunter in Minuten-schnelle und sind deshalb besonders in akuten Angstzuständen eine effektive Hilfe.

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 wird bei Angstzuständen bis hin zur Panik eingesetzt, die mit dem Gefühl einhergehen, umsinken zu können: Die Knie werden weich, und das Herz klopft schnell. Die Angst, ohnmächtig zu werden, steht hier im Vorder-

grund. **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** wirkt am besten bei allgemeiner Verunsicherung mit Unruhe und der Ausbildung von Zwängen. Typisch hierfür ist, wenn Sie hastig sprechen und dabei Silben vertauschen, oder auch wenn Sie vergesslich sind und hektisch. **Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6** hilft, wenn Sie vor Angst wie gelähmt sind. Im Vordergrund steht hier eine Verkrampfung der Muskulatur – bis hin zu ausgeprägten Krämpfen – sowie eine Beklommenheit, die Sie still stehen, am Ort verharren lässt. **Nr. 13 Kalium arsenicosum D6** wiederum wirkt gut bei Herzrhythmusstörungen und dem Gefühl, schwer krank zu sein. Wenn Sie fantasieren, ins Krankenhaus zu müssen, wo man Ihnen auch nicht mehr helfen kann, dann nehmen Sie dieses Salz.

Im Akutfall empfiehlt sich eine heiße Anwendung der Mineralsalze. Sie kann uneingeschränkt oft vorgenommen werden: Rühren Sie dafür 10 Tabletten des passenden Salzes in ein Glas heißes Wasser ein und trinken es schluckweise leer. Danach 10 Minuten warten und die Anwendung im Bedarfsfall wiederholen. Für Menschen, die sich an den Flocken stören, die beim Auflösen der Schüssler-Salze im Glas entstehen, sind homöopathische Globuli des entsprechenden Salzes (20 Kügelchen auf ein Glas Wasser) eine gute Alternative.

Schüssler-Salze bei chronischen Ängsten

Die kurmäßige Einnahme von Mineralsalzen nach Dr. Schüssler über mehrere Wochen hinweg baut den Mineraliengehalt des Körpers auf – und auch das kann bei Angstzuständen helfen. Große Bedeu-

tung hat hier die **Nr. 22 Calcium carbonicum D6**, das Basissalz zur Stabilisierung und Festigung von Körper und Seele. Ein weiteres wichtiges Salz ist **Nr. 15 Kalium jodatum D6**, welches die Schilddrüse in ihrer Arbeit unterstützt und ihre Funktion optimiert. Das Salz kräftigt diese größte Hormondrüse des Körpers, die bei der Entstehung von Angstanfällen häufig beteiligt ist. **Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12** wiederum wirkt sich positiv auf den Eisenspiegel im Körper aus, der bedingt durch die Menstruation oder eine überwiegend pflanzliche Ernährung bei Frauen zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr häufig erniedrigt ist. Kein Wunder, dass ein Großteil der Menschen mit Panikattacken Frauen sind. Ob eine Einnahme nötig ist, kann man am Ferritinspiegel festmachen, der wenigstens bei 40 ng/ml liegen sollte. Positiver Nebeneffekt der Einnahme von Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12: Homöopathisches Eisen gibt auch Kraft und Halt – etwas, was Angstpatienten meistens fehlt. Am besten kombiniert man die Mittel, die alle drei ihren Platz und ihre Wirkung haben (je 5 Tabletten für 3 Monate).

Schüssler-Salze bei spezifischen Ängsten

Auch bei verschiedenen spezifischen Ängsten können Schüssler-Salze helfen. Lösen Sie bei Bedarf (wenn hier nicht anders angegeben) je 10 Tabletten der passenden Salze in einem Glas heißen Wasser auf. Trinken Sie es schluckweise, bis es Ihnen besser geht.

› Prüfungsängste mit Blackout:

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 und
Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

› Versagensängste:

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

› Erwartungsängste:

Nr. 5 Kalium phosphoricum und
Nr. 13 Kalium arsenicosum D6

› Angst, vergiftet zu sein:

Nr. 8 Natrium chloratum D6 und
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6,
je 5 x 1 Tablette täglich über 1 Woche

› Angst vor Krankheit:

Nr. 13 Kalium arsenicosum D6 und
Nr. 24 Arsenicum jodatum D6

› Angst vor schwerer Krankheit:

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6,
Nr. 13 Kalium arsenicosum D6,
je 5 x 1 Tablette täglich über 3 Wochen

› Angst vor Armut:

Nr. 1 Calcium fluoratum D12,
3 x 1 Tablette täglich über 3 Monate

› Angst vor sozialen Kontakten, Rückzugstendenz:

Nr. 8 Natrium chloratum D6 und Nr. 9 Natrium phosphoricum D6, je 5 x 1 Tablette täglich über 3 Wochen

› Todesangst:

Nr. 1 Calcium fluoratum D 12 und Nr. 13 Kalium arsenicosum D6, je 10 Tabletten zusammen in heißem Wasser alle halbe Stunde./br 

Unruhe am Tag? Schlaflos in der Nacht?



Entspannen und gut schlafen.