

Schüßler-Salze bei Burn-out, Stress, Angst und Depression

Ursprünge der Psychiatrie und Psychotherapie /
Natürliche Hilfen für die Seele

Angsterkrankungen, Depressionen und Burnout sind Erkrankungen, die seit mehreren Jahren zunehmen. So leiden beispielsweise 15,3 Prozent der Bevölkerung an Angststörungen. Dies geht aus einer Pressemitteilung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung vom Juni 2017 hervor. Auch andere offizielle Stellen beobachten seit Jahren eine steigende Tendenz bei psychischen Erkrankungen.

Eine Statistik der Betriebskrankenkassen beispielsweise zeigt, dass psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch sind. Im Durchschnitt waren 2016 17 Prozent der krankheitsbedingten Ausfallzeiten psychisch bedingt. 2007 waren es noch 9,3 Prozent. Psychische Erkrankungen – und hier eine Zahl aus dem Jahr 2020, stehen zum ersten Mal an zweiter Stelle nach Muskel- und Skeletterkrankungen. Der Report Psychotherapie 2020 zeigt, dass psychische Erkrankungen in Deutschland kein Randthema mehr sind.

Fast jeder zweite Mensch einmal im Leben psychisch krank

43 Prozent der Erwachsenen leiden einmal in ihrem Leben an einer psychischen Erkrankung. Zirka 17 von hundert Menschen leiden im Laufe ihres Lebens

Günther H. Heepen referierte zu diesem Thema anlässlich der Dr. Schüßler Gesundheitstage „200 Jahre Dr. Schüßler“ im August 2021 in Bad Zwischenahn



unter einer Depression. Zirka 16 von hundert Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter einer somatoformen Störung. Und zirka vier von hundert Menschen leiden im Laufe ihres Lebens unter einer Panikstörung. Frauen sind häufiger betroffen von psychischen Erkrankungen als Männer. Von den jüngeren Menschen zwischen 18 und 34 leidet zirka jeder dritte und bei älteren zwischen 65 und 79 Jahren leidet jeder fünfte an einer psychischen Erkrankung.

Die Seele gibt uns seit Jahrhunderten Rätsel auf. Warum entstehen Depressionen, Ängste oder Panikstörungen? Warum sind wir manchmal sensibel, labil, gereizt oder aggressiv?

Eine Störung der Körpersäfte führt zu psychischen Erkrankungen

Seit dem Mittelalter bis in unsere Zeit gibt es viele Hypothesen über die Ent-

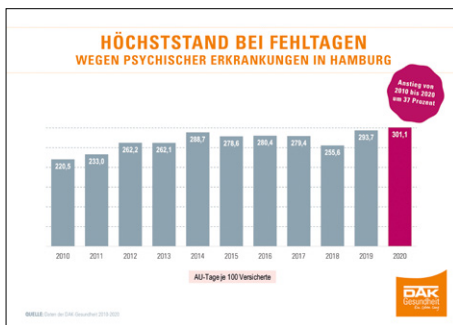
stehung psychischer Erkrankungen. Beispielsweise die humorale Hypothese, die ab 200 n. Chr. galt und die Körpersäfte als Ursache sah (humorale Hypothese). Auch Hildegard von Bingen hat immer wieder die humorale Hypothese beschrieben oder anders ausgedrückt, eine Störung der Säfte, denn nichts anderes ist die Realität der humoralen Hypothese; sie besagt, dass die Säfte nicht im Gleichgewicht sind. Hippokrates und Galen wie alle großen Ärzte haben sich damit auseinandergesetzt. 1838 gab es die Hypothese, dass Infektionen psychische Erkrankungen auslösen. 1876 sprach man von der Kreislauf-Hypothese, die besagt, wenn der Kreislauf nicht in Ordnung ist, der Blutdruck zu niedrig oder zu hoch, kommt es zu psychischen Erkrankungen.

1912 mit der Entdeckung der Wilson-Krankheit setzte man die Schizophrenie gleich mit einer Leberzirrhose, bedingt durch Kupfer-Überschuss. 1925 entdeckte man toxische Amine wie Phenylethylamin Octopamin, Tyramin, Putreszin und andere, und beschrieb, dass sie psychische Erkrankungen auslösen. 1913 und 1964 sprach man darüber, dass die psychischen

Erkrankungen mit einem gestörten Knochenstoffwechsel zu tun haben und einer gestörten Kalzium-Resorption zusammenhängen. Dr. med. Schüßler schließlich schrieb von einem pathogenen Reiz, ein krankhafter Reiz, der zu Mineralstoffstörungen in der Zelle führt und körperliche als auch psychische Erkrankungen auslöst. Und die chinesische Medizin letztendlich spricht von Regulationsstörungen der Meridiane. Sie sehen, dass im Laufe der Jahrhunderte viele Ursachen diskutiert wurden – welche These oder Theorie ist nun aber die entscheidend richtige?

Mehrere Faktoren als Ursache

Aus komplementär medizinischer Sicht spricht man heute davon, dass psychische Erkrankungen eine Folge von körperlichen Erkrankungen sein können. Es gibt auch Toxin induzierte Psychopathologien, das heißt Giftstoffe wie Mykotoxine, Stoffwechselftoxine von Pilzen oder von Medikamenten und anderen belastenden Substanzen können auf die Psyche krankmachend einwirken. Dann muss man den Bereich Störfelder und Elektro-Smog sehen – dazu gehört auch die Mobilfunkstrahlung. Was verändert sie in unserem Körper, im Gehirn? Auch dafür gibt es zahlreiche Untersuchungen. Bei Patienten konnte ich im Laufe der Jahre feststellen, dass diejenigen, die sich häufig mit ihrem Smartphone beschäftigen, über Seh- und Gedächtnisstörungen klagen. Ist das alles Zufall? Elektrosmog und Mobilfunk, noch schlimmer G5, sind für den Körper Stress und permanenter Stress verändert die Psyche – aber auch den Geist!



Dieses Schaubild zeigt, dass die psychisch bedingten Ausfallzeiten am Beispiel Hamburg in zehn Jahren um 37 Prozent zugenommen haben.

Wenn Nährstoffe fehlen

Dann gibt es die ganzen nutritiven Mängel, das heißt, Nährstoffe fehlen, wie

Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren beispielsweise und diese Mangelercheinungen können ebenfalls zu psychischen Störungen führen. Natürlich gibt es auch soziale Faktoren wie das Umfeld, die Gesellschaft, die uns krank machen – oder unnützlich und beabsichtigt geschürte Ängste, wie das Beispiel Corona zeigt. Und es gibt eine dispositionelle und konstitutionelle Ursache für psychisches Leid. Dann kommt noch die physiologische Ursache in Frage, also normale Abläufe im Leben, die aber die Psyche beeinträchtigen können, wie die Pubertät und das Klimakterium – hier sind es meist hormonelle Veränderungen, die psychische Erkrankungen auslösen.

Bei den vielen Ursachen bleibt die Frage offen, was die Hauptursache für psychisches Leid ist. Ich fand immer den Satz interessant und treffend, den der Psychiater Dr. Paul Kronthal in seinem Buch „Psychiatrie und Nervenkrankheiten“ von 1908 schreibt: „... und wenn noch viele, viele Jahrzehnte viele, viele Psychiater täglich Gehirne von Hysterischen, Maniakalischen, und Melancholiker härten, schneiden, färben und mikroskopieren, sie werden nichts finden, was uns die Krankheit erklärt“.

Ist also die Ursache multifaktoriell? Oder nur so lange, bis wir das Rätsels Lösung gefunden haben? Meines Erachtens sind Regulationsstörungen, z. B. der Meridiane, der Energieverteilung im Körper, Nährstoffe und Mangelercheinungen, Mobilfunk und hormonelle Dysbalancen häufige Ursachen psychischer Leiden.

200 Jahre Geschichte – ein teils leidvolles Kapitel

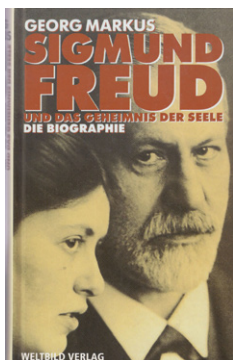
Wie hat sich die Psychiatrie in den vergangenen 200 Jahren entwickelt? Im



Schüßler-Salze bieten Hilfe auch bei psychischem Leid.

18. Jahrhundert hatte man psychisch Kranke eingekerkert und vom Mittelalter bis zum 18. Jahrhundert hat man sie gefoltert mit brutalen Methoden, um die Krankheit aus ihnen heraus zu treiben. Unsägliches Leid mussten die psychisch Kranken über sich ergehen lassen und viele sind daran gestorben. Dann gab es Anstaltsaufenthalte, Elektroschocks und andere schlimme Verfahren, die alle keine Veränderung im Sinne einer Besserung brachten. Auch die Homöopathie versagte, wie Samuel Hahnemann, der eine Anstalt für psychisch Kranke homöopathisch betreuen durfte, kläglich feststellte (nach Dr. Hans Ritter, Arzt und Hochschullehrer: „Samuel Hahnemann: Begründer der Homöopathie – sein Leben und Werk in neuer Sicht“).

Ende des 19. Jahrhunderts wurde die Hypnose eingeführt von Franz Anton Mesmer (1734–1815) – sie wurde Mesmerismus bezeichnet. Mesmer konnte bei einigen Menschen das psychische Leid verbessern, ohne sie zu quälen. Aber erst mit der Entwicklung der Psychoanalyse von Sigmund Freud (1856–1939) nahm man sich in der Medizin der psychischen Leiden an,



Mit Begründung der Psychoanalyse durch Sigmund Freud wandelte sich das Bild und psychisch Kranke wurden erstmals ernst genommen.

nahm sie ernst und versuchte Lösungsansätze zu finden. Später dann, im 20. Jahrhundert wurden die Psychopharmaka eingeführt, die für viele psychisch Kranke zumindest, solange sie sie einnahmen das Leid verringerten. Erst später, Mitte des 20. Jahrhundert haben Dr. Abram Hoffer und Dr. Humphrey eine biochemische Theorie der Schizophrenie entwickelt, die auf einem defekten Nebennierenstoffwechsel basiert, der zur Produktion von Neurotoxinen im Körper der Schizophrenen führt. Sie haben eine Therapie für Schizophrenie entwickelt, die aus massiven täglichen Dosen von Vitamin B₃ (Nikotinsäure) und anderen Nahrungsergänzungsmitteln besteht. Das war die Geburtsstunde der orthomolekularen Psychiatrie, das heißt, Nährstoffe die fehlen und zu psychischen Erkrankungen führen, werden zugeführt. Wieder gab es einen Hoffnungsschimmer und viele Kranke konnten von ihren Leiden geheilt werden.

Psychische Beschwerden – eine Auswahl

Beginnen wir mit der Depression, sie ist die häufigste psychische Krankheitserscheinung. Weltweit leiden 200 Millionen Menschen unter Depressionen laut einer Statistik der WHO. In Deutschland sind es

über vier Millionen Menschen, die wegen depressiver Erkrankungen in Behandlung stehen, zwei Drittel sind Frauen, ein Drittel sind Männer. Bei der Depression unterscheidet man die endogene und die exogene Form. Außerdem erfolgt eine Einteilung nach dem Schweregrad – also von leicht, mittelgradig oder schwer. Endogen heißt von innen heraus, man kann die Ursache nicht ersehen, exogen heißt, es ist ein äußerer Faktor da, der zur Depression führte, zum Beispiel ein Schockerlebnis oder ein Verlusterlebnis.

Die Symptome bei der Depression sind gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, Verminderung des Antriebs, der zu verminderten Energie führt und erhöhte Ermüdbarkeit, Einschränkung der Aktivität. Das ist übrigens eine typische Indikation für die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6.

Schwarzgalle stört die Psyche

Die Melancholie ist ein obsoleter Begriff, ein Begriff, den man heute nicht mehr gebraucht. Von Melancholie sprach man bei trübsinniger, schwermütiger Gemütsverfassung (heute als endogene Depression bezeichnet). Als Melancholie nach Hippokrates hat man sie deshalb bezeichnet, weil eine Störung in der Zusammensetzung der Körpersäfte angenommen wurde, und zwar der Schwarzgalle (melas = schwarz, cholos = Galle).

Immer wieder hat man entdeckt, dass das Fließgleichgewicht der Säfte psychische Krankheiten auslösen kann, wenn es gestört ist. Die Frage ist, können wir die Körpersäfte heute mit einem Vitalstoffmangel gleichsetzen, also mit gestörten Nährstoff-Verhältnissen im Körper? Mineralstoffe, Aminosäuren und Vitamine? Ich meine: Ja. Denn sind elementare Stoffe

nicht vorhanden, leiden Psyche und Soma. An vielen Patienten habe ich in der Praxis erfahren, das hochdosierte Nährstoffe, Schüßler-Salze und Bach-Blüten die psychischen Beschwerden deutlich verbessert haben und die meisten Patienten auf Psychopharmaka verzichten können. Das heißt, es gibt auch noch andere Lösungen. In vielen Fällen hat die Photonentherapie eine zusätzliche Stabilisierung gebracht.

Psychopharmaka nur nach Plan ausschleichen

Das Ausschleichen von Psychopharmaka muss in jedem Fall über mehrere Monate erfolgen und mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden, denn sonst kann es zu schweren psychischen Störungen mit hohem Krankheitswert kommen.

Die Depression wird auch heute noch wie vor 100 Jahren erforscht und sie hat viele Gesichter, ebenso viele Ursachen und die wenigsten sind bis heute geklärt. Man unterscheidet 20 verschiedene Arten von Depressionen. Den Erkrankten hilft es freilich nicht, wenn sie die Ursache kennen, denn sie wollen Hilfe. Ursachen für Depressionen sind meines Erachtens Schockerlebnisse, Nährstoffmangel, Allergien und Nahrungsmittel-Intoleranzen. Vielleicht kann man auch hier von einem Säfte-Ungleichgewicht sprechen, dass die Alten erkannt haben und als Dyskrasie bezeichneten.

Vitamin D wichtiger als bisher angenommen

Hormonelle Störungen intestinale Ursachen (im Magen-Darm-Bereich), gestörte biochemische Abläufe im Gehirn, Erschöpfungsdepression bei Überforderung oder auch fehlender Lichteinfluss (dadurch sinken die Serotoninwerte im Ge-

hirn – Serotonin ist das Glückshormon) oder Hormone, die vermindert ausgeschüttet werden, das alles können Ursachen für Depressionen sein und auch ein Vitamin-D-Mangel, wie neueste Untersuchungen zeigen (Nährstofftelegramm Dr. Gehring, 7/2021).

Der Vitamin-D-Mangel ist nämlich ein zunehmendes gesellschaftliches Problem und deutsche Wissenschaftler haben nun einen Zusammenhang zwischen Vitamin D-Werten im Serum und dem Auftreten von Depressionen hergestellt.

Die nächste Erkrankung, um die es geht, ist die Zeitkrankheit Burnout. Burnout ist eine Folge von Stress und Erschöpfung. 1994 hat der deutsche Psychologe Matthias Burisch eine Definition abgegeben für Burnout und schreibt zur Ursache: „Eine lang dauernd zu hohe Energieabgabe für zu geringe Wirkung bei ungenügendem Energienachschub“. Die folgenden drei Symptomgruppen müssen gemeinsam auftreten, um vom Burnout-Syndrom zu sprechen: Erschöpfung, Depersonalisation (Bewusstseinsstörung mit schizoider Neurose) und verringerte Leistungszufriedenheit.

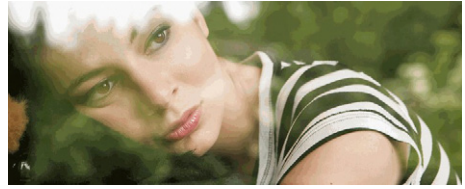
Mit Burnout/Burn-out („ausgebrannt“) setzten sich die Wissenschaftler schon seit 100 Jahren auseinander. Im Jahre 1920 spricht Gray Green von Burnout Case bei helfenden Sozialberufen, die besonders belastet waren. Aus den 1970er Jahren stammen Beschreibungen, dass 15 Prozent der Menschen in Mitteleuropa unter Burnout leiden. Und sie meinten damit dieses „ausgebrannte“ Gefühl aufgrund von Anforderung und Stress, dem man nicht gewachsen ist. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts spricht man von 20–25 Prozent der Menschen in Mitteleuropa, die unter Burnout leiden.

Burnout in sieben Zyklen

Der Burnout Zyklus entwickelt sich in verschiedenen Phasen (nach Gabriele Krypta – siehe „Burnout erkennen – überwinden – vermeiden“, Auer Verlag). In der Phase 1 möchte man sich beweisen, man zeigt einen verstärkten Einsatz, hat Idealismus und Idealvorstellungen – zum Beispiel im Arbeitsleben. In der Phase 2 tritt ein reduziertes Engagement auf oder die erste Frustration. In der Phase 3 werden Konflikte verdrängt, Schuldzuweisungen werden anderen gemacht und man wird aggressiv oder depressiv. In der Phase 4 werden Veränderungen offen sichtbar wie Angst, Panikattacken, Verlust von Kritikfähigkeit. Und Phase 5 führt zum Rückzug, es zeigen sich beobachtbare Verhaltensänderungen, Zynismus und Sarkasmus. In Phase 6 treten psychosomatische Beschwerden auf und der Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit. In Phase 7 zeigt sich eine innere Leere, Verzweiflung mit Suizidgefahr und hier haben wir das Burnout-Syndrom, völlige Erschöpfung, der totale Zusammenbruch auf körperlicher und psychischer Ebene.

Burnout – ein Vitalstoffproblem

Auch Burnout kann ein Vitalstoffproblem sein und es gibt wirkungsvolle Präparate, die den Betroffenen helfen können. Wichtig sind die B-Vitamine, die Aminosäuren wie zum Beispiel Glycin, GABA und ebenso Coenzym Q₁₀ und andere. Diese Nährstoffe helfen, mit erhöhten Leistungsanforderungen und Stress besser fertig zu werden. In Stressphasen benötigt der Körper mehr Vitalstoffe und die Zufuhr über das Essen reicht nicht mehr aus, auch Vitalstoffmischungen aus dem Supermarkt bringen nichts, denn die wich-



Es gibt viele Möglichkeiten, aus psychischen Krisen wieder herauszukommen: Schüßler-Salze, Bach-Blüten und orthomolekulare Präparate sind eine gelungene Kombination.

tigsten Stoffe müssen hochdosiert eingesetzt werden, um etwas zu erreichen.

Neurosen und Phobien

Die nächste Erkrankung, die ich bespreche, sind die Neurosen, und zwar Angsterkrankungen, Angststörungen oder die Herzneurose beispielsweise. Die Angstneurose ist eine somatoforme Störung – d. h. körperliche Störungen, die zu Organ-Ängsten führen und nicht nur seelische, auch körperliche Symptome zeigen. Somatoforme Störungen sind körperliche Beschwerden die sich nicht oder nicht hinreichend auf eine organische Erkrankung zurückführen lassen. Angstneurosen sind Phobien – sie werden unterteilt in Spinnenphobie, Agoraphobie (Angst vor Menschenansammlungen), Höhenangst etc. Phobien sind extreme Ängste. Schwere Angstzustände sind Panikattacken und Angstneurosen.

Zwischen Angst und Furcht muss man unterscheiden, denn Angst und Furcht sind nicht dasselbe. Furcht ist speziell, zum Beispiel Furcht vor einem Objekt oder einem Lebewesen. Sie gilt als Abwehrreaktion, da vermutet wird, dass von der Situation oder der Person eine Gefahr ausgehen könnte. Angst richtet sich nicht gegen etwas Spezielles, sondern darauf,

eine Gefahr zu vermeiden, die aber nicht unbedingt schon ersichtlich ist.

Psychopharmaka pro und kontra

In der Schulmedizin werden die oben beschriebenen psychischen Störungen und Erkrankungen wie Angst, Depressionen, Schlafstörungen und Panikattacken, sofern keine psychotherapeutische Behandlung möglich ist oder nicht anschlägt, mit verschiedenen Psychopharmaka behandelt.

Wir unterscheiden hier einerseits zwischen **Tranquilizer** bei Schlafstörungen, Angst und Depressionen. Als Nebenwirkung kann es zu Konzentrationsstörungen, Gleichgültigkeit und Schläfrigkeit kommen. **Neuroleptika** werden bei Psychosen wie Manie und Schizophrenie eingesetzt. Unerwünschte Wirkungen sind motorische Störungen, Kreislaufbeschwerden, Bewusstseins-, hormonelle, Magen-Darm- und psychische Störungen. Und die **Antidepressiva**, die bei Depressionen und Angst verordnet werden, auch sie haben Nebenwirkungen und können zu Herzrhythmusstörungen, Mundtrockenheit, Verstopfung, Schwitzen und anderen Beschwerden führen.

Soweit der allgemeine Teil dieses Artikels über psychische Erkrankungen, die Psychiatrie, Psychotherapie und die möglichen Ursachen von psychischen Erkrankungen.

Biochemie bei psychischen Alterationen

Wie können nun die Schüßler-Salze bei psychischen Beschwerden helfen? Dr. Schüßlers Biochemie ist im späten 19. Jahrhundert entstanden, und zwar in einer Zeit, in der die Medizin im Umbruch war und verschiedene Theorien die Medizin

bestimmten. Dazu zählten die Zellulartheorie nach Dr. Rudolf Virchow, Professor an der Charité in Berlin, der sagte: „Das Wesen der Krankheit ist die pathogen veränderte Zelle.“ Er hat also die Ursachen für Krankheiten auf pathogen veränderte Zellen bezogen.

Es gab noch eine andere wichtige Theorie in dieser Zeit, und zwar von Dr. Jacob Moleschott, ein Holländer, der in Italien, Rom, einen Lehrstuhl hatte für Physiologie und der den Satz aufstellte: „Ohne Mineralstoffe ist der Mensch nicht lebensfähig“. Schüßler war von diesen beiden Theorien fasziniert und sagte sich, wenn einerseits die Zelle wichtig ist und andererseits der Mineralstoffhaushalt, dann muss es möglich sein, eine Therapie zu schaffen, die direkt auf die Zelle einwirkt und ihr lebenswichtige Mineralstoffe zuführt. Sein Versuch bestätigte ihm, dass er Recht hatte.

Zwölf und zwölf Salze

Wir arbeiten heute mit zwölf beziehungsweise 24 Mineralstoffen (12 Funktionsmittel, 12 Ergänzungsmittel). Über die Antlitzdiagnostik haben wir die Möglichkeit, Mangelerscheinungen der Schüßlerschen Funktionsmittel festzustellen. Die Biochemie besteht heute aus verschiedenen Säulen. Da ist zunächst einmal die Therapie, dann die spezielle Diagnostik und dann gibt es die Typ-Behandlung (nach Heepen), den psychologischen Farbttest (nach Heepen) und die Kuren (nach Heepen).

Für Dr. Schüßler war die Ursache aller Krankheiten eine Störung in der „Bewegung der Moleküle“, die zum Beispiel zur Folge hat, dass Depressionen, die Erschöpfungsdepression, Zaghaftigkeit, Schreckhaftigkeit, Übersensibilität,

Weinerlichkeit, Ängstlichkeit, Agoraphobie, Hypochondrie, Hysterie, Neurasthenie, Psychasthenie (Schwäche der Psyche, Schwäche der Nerven) und nervöse Schlaflosigkeit entstehen. Dr. Schüßler hat also einige Beschwerden aus diesem Bereich beschrieben, wenn auch die Psyche nicht sein Schwerpunktthema war.

Salze wirken psychotrop

Mit der biochemischen Behandlung von psychischen Beschwerden nutzen wir die psychotrope Wirkung der Salze (eine Substanz, die mit Wirkung auf die Seele verbunden ist). Neben der psychotropen Wirkung gibt es eine psychohygienische Wirkung (seelische Gesundheit und Pflege betreffend), eine psychophysische Wirkung (über den Körper auf die Seele einwirkend und umgekehrt) und eine psychodynamische Wirkung – das heißt, die Mittel, die wir einsetzen oder die Maßnahmen sind anregend und dynamisierend.

Die Salze, die psychotrop wirksam sind, sind die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, die Nr. 6 Kalium sulfuricum D6, die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, die Nr. 8 Natrium chloratum D6, die Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 und die Nr. 11 Silicea D12. Und natürlich gibt es auch noch die Ergänzungsmittel nach Schöpfungswinkel usw.

Die Nr. 5 ist das wichtigste Salz bei Depressionen und hat als Indikation Erschöpfung, Schwäche, Niedergeschlagenheit und Depression. Kalium phosphoricum ist ein psychodynamisch wirkendes Salz, es kommt natürlich in der Zelle vor und wirkt in der Zelle als Energielieferant. Ein Manko bewirkt Energiemangel. Daraus folgt: Reduzierung des Grundumsatzes und damit der Grundfunktion im Gesamtorganismus, es kommt zur psychi-

schen Ermüdung, nervöser Erschöpfung und körperlicher Erschöpfung.

Alle Störungen haben den Charakter der Depression

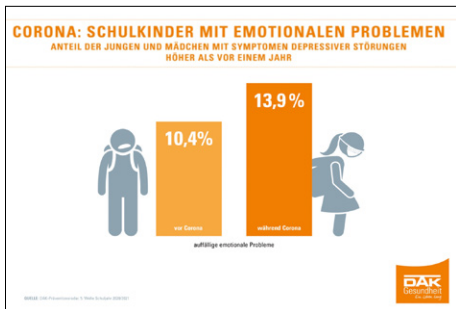
Die allgemeine Wirkung der Nr. 5: Sie reguliert Ordnung und Chaos, fördert und bremst, sie beruhigt und stabilisiert die Nerven und steuert Reflexe und baut Aktionspotenziale auf. Dr. Schüßler schreibt: „Alle Befindensstörungen haben den Charakter der Depression.“

Die Nr. 6 Kalium sulfuricum wird ebenso bei psychischen Beschwerden eingesetzt, hauptsächlich bei Ängstlichkeit und Ängsten, auch wenn die Nr. 5 nicht ausreichend hilft oder als Ergänzung zur Nr. 5. Die Nr. 7 Magnesium phosphoricum ist das Salz bei Unruhe, Aggression, auch psychische Erregung können ein Zeichen für einen Mangel an Nr. 7 sein – auch ein müder Blick (Magnesiummangel-Blick lt. Untersuchung der Mangelsymptome im Auftrag der Rogaska-Quelle, Slowenien), der uns bei den betroffenen Menschen auffällt.

Magnesium – das Ruhe-Salz

Magnesium phosphoricum kann man als Psychoregulans bezeichnen. Es dämpft an den motorischen Endplatten, der Übergang von Nerv zu Muskel oder Aktivitätsorgan, die Aktivität und baut den Ruhetonus auf, das heißt, die innere Ruhe wird hergestellt durch Magnesium phosphoricum. Ein Manko bewirkt eine Übererregung der neuromuskulären Impulsübertragung, es kommt zu Krämpfen, zu Zuckungen und muskulärer Verkrampfung (vergleiche auch den „Charakterpanzer“ nach Wilhelm Reich).

Die Nr. 7 passt auch bei rasch wechselnden Stimmungslagen, vegetativen



Auch Kinder und Jugendliche leiden unter psychischen Problemen – in einem Jahr hat aufgrund der Corona-Krise die Zahl Betroffener um knapp vier Prozent zugenommen.

Dysregulationen und Neurosen. Bei der Einnahme hat sich die Zubereitung als „Heiße Sieben“ (zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken, jeden Schluck gut einspeicheln) in meiner Praxis bewährt – auch mehrmals täglich gegeben. Magnesium wirkt vor allem abends, weil es Ruhe und Schlaf fördert und die Regeneration des Körpers über Nacht.

Natriumchlorid für die Nährstoffzufuhr

Die Nr. 8 Natrium chloratum ist ebenfalls ein Salz, das bei Depressionen eingesetzt wird. Natrium chloratum fördert den Nährstofffluss in die Zelle. Besteht ein Manko, führt dies zu einer negativen Nährstoffbilanz und zu einem reduzierten Zellstoffwechsel. Dieser kann auch zu psychischen Beschwerden führen. Hartwig Egger hat u. a. im Zusammenhang mit der Nr. 8 den Begriff „Salzkrankheiten“ geprägt, das ist ein sehr interessanter und spannender Artikel, den wir vor einigen Jahren veröffentlichten. Bei der Nr. 8 haben wir noch beim psychischen Verhalten die Hyperaktivität und schnelle

Erschöpfung durch forcierten Stoffwechsel. Personen, die die Nr. 8 benötigen, sind verschlossen, gleichgültig und wollen Distanz.

Die Nr. 9 bei Säure-Einfluss

Die Nr. 9 Natrium phosphoricum ist ein Salz, was bei allen Beschwerden passt, die in Verbindung mit Säuren stehen: Probleme mit Fettsäuren (Fettverdauung, fettige Haut), Probleme mit Harnsäure (Gicht), Probleme mit zu viel oder zu wenig Magensäure (Hyperacidität, Hypacidität), Übersäuerung, Unverträglichkeit von Milchsäure. Hier passt auch das „sauerlich“ reagieren, sauer sein. Also „sauer“ sein, aggressiv und gereizt sein sind ein Thema für die Nr. 9 Natrium phosphoricum. Ein Mangel von Natrium phosphoricum bewirkt eine Stoffwechselstörung, einen gestörten Metabolismus, der zur Verschlackung des intrazellulären Raumes führt mit der Tendenz, dass es zur Gewebeazidose kommt. Das psychische Verhalten sieht so aus: Einengung des Gesichtskreises, oft „sauer“ reagierend, ärgerlich, später verstärkt aggressiv, Minderwertigkeitsgefühle und Schüchternheit.

Verringerte Grundfunktionen

Die Nr. 11 Silicea D12 ist auch ein Salz, das für die Psyche eingesetzt wird. Ein Mangel bewirkt eine Reduzierung der Grundfunktion, es kommt zu raschem, vorzeitigem Altern aller Zellen; zur raschen Erschöpfung, zu allgemeiner Schwäche mit Überempfindlichkeit gegenüber äußeren Reizen. Psychisch gesehen fehlt die seelische Energie; man ist nachgiebig und fügsam. Minderwertigkeitskomplexe infolge von Wollen und nicht Können treten auf. Man ist leicht erschöpft und auch lebensüberdrüssig.

Kurz noch einige Zeilen zu den Ergänzungsmitteln der Biochemie. Die Nr. 13 Kalium arsenicosum ist für die Psyche geeignet bei Angstzuständen, Schwächezuständen und allgemein bei psychischen Störungen. Die Nr. 14 Kalium bromatum hilft bei Reizbarkeit und ist ein wichtiges Salz bei Stress (Bromsalze wirkend beruhigend). Ich kombiniere bei starken Stressproblemen in der Praxis die Nr. 14 mit Photonenpflaster (s. WzG Ausgabe Nr. 4/2019 – „TCM auf neuen Wegen“). Auch bei Schlafstörungen wird dieses Salz eingesetzt und bei nervlich bedingten Sehstörungen. Die Nr. 17 Manganum sulfuricum hilft bei seelischer-geistiger Ermüdung und lässt sich gut mit der Nr. 3 kombinieren; außerdem bei Depressionen und Gedächtnisschwäche. Die Nr. 19 Cuprum arsenicosum hilft generell bei Neurasthenie (Nervenschwäche) und Reizbarkeit. Die Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum hilft bei Irritationen des Nervensystems und die Nr. 21 Zincum chloratum bei nervöser Schlaflosigkeit und Nervenleiden, die nicht näher spezifiziert sind.

Schüßler-Salze vielseitig einsetzbar

Ich möchte kurz zusammenfassen, welche seelischen Störungen wir gut biochemisch beeinflussen können: Angst, Affektivität, Apathie, Depressionen, Erregung, Unruhe, Hypersensibilität und die geistigen Störungen Konzentration, Ge-

„Es sind nicht die Dinge, welche die Menschen beunruhigen, sondern ihre Sicht von den Dingen.“

*Epiktet, stoischer Philosoph
(ca. 50 – 120 n. Chr.)*

dächtnisstörungen. Außerdem psychische Labilität, Nervenschwäche, Schlafstörungen und psychogene nervliche Schwäche, Stress-Symptome, Stimmungsschwankungen, Verkrampfung (psychisch und muskulär) und erhöhte Weinerlichkeit.

Bicomplexe nach Dr. Grams

Der Vollständigkeit halber und für Sie als zusätzliche Möglichkeit, möchte ich die Bicomplexe (vormals ISO – jetzt DHU) nach Dr. med. Konrad Grams vorstellen. Grams war ein begeisterter Schüßler-Anhänger und vertrat nicht die Meinung des Altmeisters, dass man nur ein Salz verordnen soll. Im Gegenteil, mit bestimmten Kombinationen, die er 1922 entwickelte und anfangs selbst herstellte, hatte er weitaus größere Erfolge in der Praxis als mit einzelnen Salzen. So sind die „bikomplexen Heilmittel“, heute als Bicomplexe bezeichnet, entstanden (wir berichteten ausführlich).

Die folgenden Bicomplexe haben sich bei psychischen Beschwerden bewährt: Angstzustände: Nr. 19. Antriebsschwäche, seelisch und körperlich: Nr. 18. Depressionen: Nr. 7. Depressive Verstimmung: Nr. 18. Nervenschwäche, Erschöpfung: Nr. 18. Nervöse Zuckungen: Nr. 5. Schlaflosigkeit, nervöse: Nr. 19.

Das war ein Einblick in die Biochemie der Psyche, die Ursachen für psychisches Leid und die Biochemie für die Psyche. Bei allen psychischen Beschwerden ist aber ebenso wichtig, dass wir uns klar machen, dass unsere Sichtweise mit dazu beiträgt, ob es uns gut oder schlecht geht – zum Beispiel bei Depressionen, Stresssymptomen und Phobien. Der griechische stoische Philosoph Epiktet (50–120 n. Chr.) hat geschrieben: „Es sind nicht die Dinge, welche die Menschen beunruhigen, son-

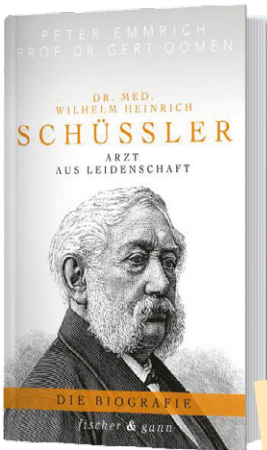
dern ihre dogmatische Sicht von den Dingen.“

Das heißt, es ist immer der Gedanke, den ich zu einer Sache oder Situation habe und der meine Stimmung verändert oder verschlechtert. Der Gedanke zu einer Sache kann gut sein, er kann neutral oder schlecht sein. Mit den Schüßler-Salzen können wir einen Teil dazu beitragen, dass wir aus der Sackgasse herauskommen. Der andere Teil sind unsere Gedanken.

Günther H. Heepen
Postfach 1609, 96007 Bamberg

Weiterführende und verwendete Literatur:

- Ellis, Dr. Albert: „Training der Gefühle: Wie Sie sich hartnäckig weigern, unglücklich zu sein“
Heepen, Günther H.: „Schüßler-Salze für die Seele“, GU-Ratgeber
Heepen, Günther H.: „Wenn die Seele hungert“, 1993, Eigenverlag (vergriffen)
Heepen, Günther H.: „Schüßler-Salze“ – der Große GU Ratgeber
Heepen, Günther H.: „Schüßler-Salze“, Ratgeber, das Basisbuch, Verlag Gräfe und Unzer, München
Pfeiffer, Dr. Carl C.: „Nutrition and Mental Illness: An Orthomolecular Approach to Balancing Body Chemistry“, 1988
Schwartz, Dieter: „Vernunft und Emotion: Die Ellis-Methode – Vernunft einsetzen, sich gut fühlen, mehr im Leben erreichen“



SCHÜSSLER

Leben, Werk, Wirkung und Hintergrundwissen auf den Punkt gebracht

Peter Emmrich / Prof. Dr. Gert Oomen

Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler
Arzt aus Leidenschaft – Die Biografie
Hardcover, 14 × 22 cm, 360 Seiten, **28,00 €**

AKTION bis zum 31.12.2021:
Biografie 28,00 € plus Festschrift
und Kurzcharakteristik gratis!



Kurzcharakteristik

Schüßler-Salze

Heft, 14,8 × 10,5 cm,
32 Seiten

3,00 €

Festschrift

200 Jahre

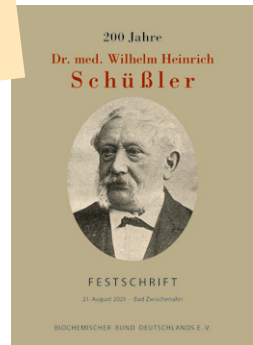
Dr. Schüßler

Heft,

14,8 × 21 cm,

44 Seiten

4,00 €



Bestell-Service · Tel. 02133 227867 · wzgshop.de

Weg zur Gesundheit Verlag GmbH, In der Kuhtrift 18, 41541 Dormagen
Bücher liefern wir in Deutschland versandkostenfrei.