

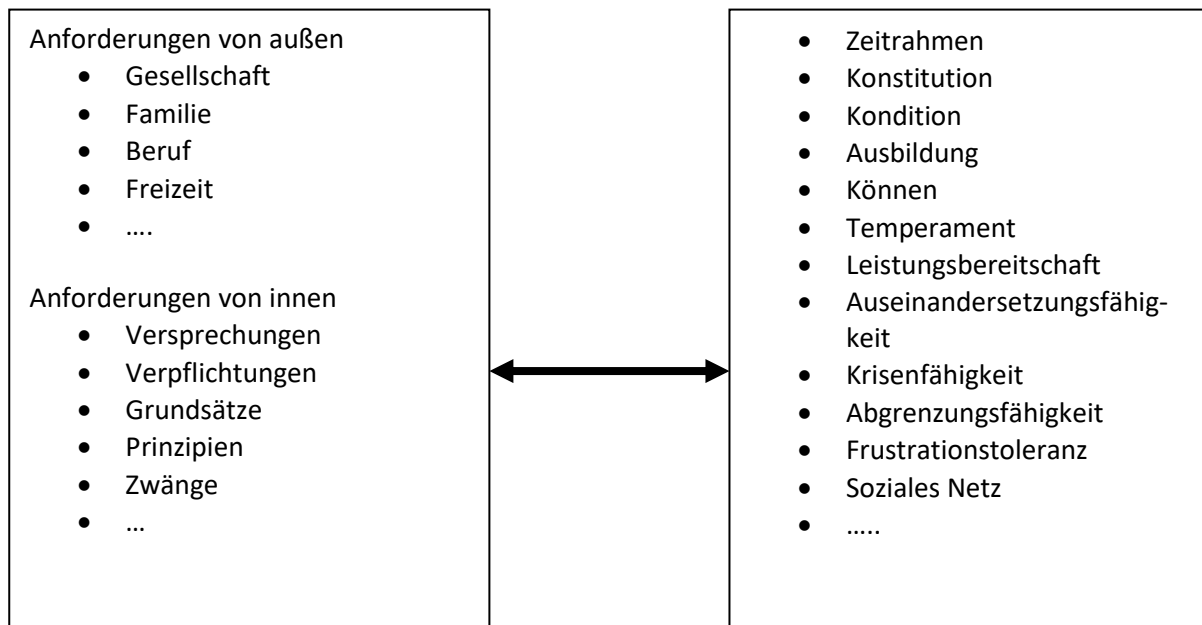
Stress – Erschöpfung – Burn-out

Thomas Feichtinger

Inhaltsverzeichnis

1	Der Mensch im Spannungsfeld zwischen Anforderungen und Möglichkeiten	3
2	Stress als Sinn stiftende Herausforderung	4
3	Stress: Ursachen und Auslöser.....	6
4	Einige Eckdaten zum Thema Stress	8
5	Stress raubt Magnesium.....	10
6	Belastungen im Hinblick auf Schüßler Salze	14
7	Stress-Bewältigung: Dr. Mück.....	28
8	Zusammenfassung - Schüßler Salze können helfen!	29
9	Burnout: Begriff und Geschichte.....	32
10	Ein Ausflug in die charakterlichen Landschaften der Schüßler Salze	36
11	Hilfreiche Kombinationen - Zusammenfassung.....	50

1 Der Mensch im Spannungsfeld zwischen Anforderungen und Möglichkeiten



Menschen leben grundsätzlich im Spannungsfeld zwischen den Anforderungen und den Möglichkeiten, die ihnen gegeben sind. Menschen haben auch ab einem gewissen Alter die Verantwortung für ihre Entscheidungen, wofür sie sich einsetzen und wofür nicht. Die Herausforderung beginnt schon in der Kindheit, wenn z. B. durch das gehen Lernen die Schwerkraft der Erde überwunden wird.

Doch es besteht auch die Möglichkeit, dass Überforderung Platz greift, einerseits durch eine Über- oder Unterschätzung der eigenen Möglichkeiten und Anforderungen, andererseits aber auch durch eine Eigendynamik, die durch die vorangegangenen Entscheidungen ausgelöst wurde.

Ohne Herausforderung gibt es keine Antwort des Menschen, er wird nicht gefordert, seine Fähigkeiten in Können auszuformen, alle seine Möglichkeiten zu entdecken und auch zu nützen, auch seine psychischen Qualitäten zu entwickeln und sich schließlich zu einer Persönlichkeit zu entfalten.

Es geht vor allem um eine gute Balance zwischen beiden Bereichen. Beim Heranwachsenden geht es darum, dass nicht zu früh gefordert wird, was noch nicht möglich ist. Wenn diese Balance schon in der Kindheit und Jugend berücksichtigt wurde, dann wird es auch als Erwachsener möglich sein, diese zu bewahren, vielleicht manchmal in extremer Unausgeglichenheit, aber letztlich doch, wieder ins Gleichgewicht zurückfindend.

2 Stress als Sinn stiftende Herausforderung

Wenn Stress¹, wie in der Fußnote zu lesen, Zug oder Druck bedeutet, und im Übertragenen Sinn auf den Menschen angewendet wird, dann beginnt Stress schon bei der Geburt. Vom schwerelosen Zustand in die Anziehungskraft der Erde, von der angenehmen Körpertemperatur der Mutter in die umgebende Raumtemperatur, von der gedämpften akustischen Umgebung in die schonungslose Akustik, vom Dunkel in die Helligkeit der Lampen im Kreissaal und von der Umhüllung der Gebärmutter mit dem Fruchtwasser in die schutzbedürftige Umgebung, die durch die Mutter geschenkt wird.

Der Stress geht weiter in allen Stufen des Lernens bis mit Hilfe von 200 verschiedenen Muskeln die Schwerkraft überwunden wird und der aufrechte Gang möglich wird. Dann wird die Welt entdeckt und das Lernen geht mit ungeheurer Geschwindigkeit weiter.

Es gibt Stressforscher, die betonen, dass letztlich das ganze Leben eine Antwort auf Herausforderungen darstellt. Ein Ausbilder in der Existenzanalyse hat den Satz geprägt: „Die Welt gibt sich in ihrer Verweigerung!“ Ohne Herausforderung würde der Mensch auch keine Antwort geben können und damit sein Dasein als sinnvoll und erfüllt sehen können.

Das hat zur Folge, dass wir viele Anforderungen in dieser Welt bewältigen müssen. Ob es nun das Erlernen der Sprache, oder das Umgehen mit Werkzeugen, mit Computern oder im Sport ist, immer stehen Lernen und Üben als Notwendigkeit vor Augen. Fertigkeit, Geschicklichkeit und Behändigkeit sind Lohn der ständigen Auseinandersetzung. Es ist der Lohn für den durchgestandenen Stress als Antwort auf den Druck, der durch die Lernnotwendigkeit entstanden ist. Insofern ist es von Bedeutung, das Wort Stress in einem ersten Verständnis als etwas Lebensnotwendiges, ja Leben stiftendes Element zu verstehen.

Wenn wir diese Auseinandersetzung in unserem menschlichen Leben betrachten, dann gibt es verschiedene Ebenen, in denen diese Herausforderung stattfindet:

- ✚ Wenn es um Sport geht, dann kommt es zum körperlichen Stress: es ist die Herausforderung des Körpers, bestimmte Bewegungen durchführen zu können, die Koordination der Muskeln zu verinnerlichen.
- ✚ Wird der Mensch in emotionale Turbulenzen gestürzt, durch welche Ereignisse immer, sei es ein erstes Verliebt sein, die Geburt eines Kindes oder die schmerzhaft Trennung von einem Partner, dann ist seine emotionale Ebene enorm gefordert, es entsteht emotionaler Stress, mit dem umzugehen gar nicht so leicht ist.
- ✚ Wenn jemand nach einer Nacht auf einem belasteten Schlafplatz erschöpft aufwacht, dann hatte man einen enormen energetischen Stress zu bewältigen. Wer weiß, wie lange so etwas gut geht. Wenn Sie als Apotheker spüren, wie Sie Energie an Ihre Kunden verlieren, erleben auch Sie energetischen Stress. Das erfahren auch Zahnärzte, Masseure und Friseure besonders stark ist.
- ✚ Wenn es darum geht, für ein Problem eine gute Lösung zu finden, dann entsteht intellektueller Stress. Wenn dann aber keine Lösung ins Blickfeld kommt, wenn man sich innerlich im Kreis dreht, dann fühlt man sich wie im Hamsterrad. Das geht dann schon in jenen unangenehmen Stress über, den wir allgemein mit diesem Wort verstehen. Einer der problematischsten Apelle in dieser Hinsicht besteht in dem Satz: „Sei doch vernünftig!“ Dieser Satz kann ganz schön stressen.
- ✚ Haben Sie schon einmal den Satz gehört: „Wo ein Wille, da ein Weg!“ und Sie wollten, aber konnten nicht, oder nicht mehr. – Es gibt genügend Situationen im Leben, in denen ein ganz natürliches Wollen selbstverständlich ist. Aber dieses sollte von einer inneren Motivation getragen sein, denn dann wird das Wollen aus der Ebene gespeist, die uns lebendig sein lässt.

¹ Der Begriff "Stress" (engl. Druck, Kraft; von lat. stringere: anspannen) entstammt der Geologie und bezeichnet einen einseitigen, gerichteten Druck bei tektonischen Vorgängen, und wurde später auch in der Werkstoffkunde allgemein für den Zustand eines Materials verwendet, das unter Zug oder Druck steht.

- ✚ Es gibt auch Herausforderungen, die den Menschen im tiefsten Grund treffen. Es sind dies dann existenzielle Herausforderungen. Der Mensch in seiner Integrität, in seiner Identität im Sinne einer Persönlichkeit ist gefordert. Es geht um die Substanz, um das Hiersein in dieser Welt mit allen Fasern des Daseins.

Sie kennen sicher die Erzählung von einer Expedition in Afrika, wo sich die Träger eines Tages geweigert haben, weiter zu gehen. Auf die Frage „Warum?“ gaben sie zur Antwort, weil ihre Seele sie noch nicht eingeholt hätte. Wir wissen auch, wie lange es dauert, bis wir wieder zu uns finden, wenn wir einen Flug über mehrere Zeitzonen hinter uns haben. Unser Innenleben hat seinen eigenen Rhythmus und seine eigenen Gesetzmäßigkeiten, auch für Anspannung und Entspannung, für Anstrengung und Erholung (Action oder „chill out“).

So hat auch das Innenleben des Menschen eine gewisse Kapazität, Ereignisse zu erleben und auch zu verarbeiten. Angeblich benötigt eine halbe Stunde Filmerlebnis eines aufregenden Films bis zu zwei Stunden Verarbeitungszeit. Aber nicht nur in den Filmen kommt es zu einer großen Dichte von Ereignissen, wo die Reaktion manchmal heißt: „So, das muss ich jetzt einmal verarbeiten!“ Wenn dir dein Leben dazu überhaupt die „Zeit“ dazu lässt. Denn viele Menschen erleben, dass ihnen die Zeit regelrecht davonläuft, so dass sie gar nicht mehr zu sich kommen.

Das so genannte äußere Leben geht in einem so rasanten Tempo vorwärts, dass der innere Mensch irgendwann resigniert und das Leben an sich vorbeiziehen lässt. Er wird ein Fremder bei sich selbst und ist nicht mehr in seinem Leben zu Hause. Dann ist es nicht mehr weit, von einem sinnentleerten Leben zu sprechen. Der Mensch hat keinen echten Anteil mehr an seinem Leben, er nimmt nicht mehr Teil an der Welt. Diese Trennung von außen und innen ist wahrscheinlich die wesentlichste Ursache von belastendem Stress mit all seinen Folgen bis hin zum völligen ausgebrannt Sein.

Soweit eine kurze Einleitung zum Thema Stress



So gesehen hat Stress vor Allem mit psychischen Faktoren zu tun, mit denen wir uns in einem ersten Teil beschäftigen wollen.

3 Stress: Ursachen und Auslöser²

Sind Arbeit und Stress untrennbar mit einander verbunden? Führen Zeit- und Leistungsdruck zwangsläufig zu Stressreaktionen im Körper?

Nein. Stress kann viele Auslöser haben.

Eine Stress-Reaktion kann durch äußere und innere Faktoren ausgelöst werden.

- Zu den äußeren Faktoren zählen Lärm, Wärme, Kälte, eine ungesunde Körperhaltung und ein Überangebot an Reizen. Diese äußeren Faktoren sind meist nicht der Grund für Stress.
- Hauptursache für Stress sind innere (psychische) Faktoren. Zu den inneren Faktoren gehört die Art und Weise, wie wir mit unseren Lebens- und Arbeitsbedingungen umgehen. Hier sind vor allem zu nennen: *perfektionistische Anforderungen an sich selbst, Angst vor Ablehnung, ein schwach ausgeprägtes Selbstwertgefühl und Durchsetzungsvermögen, Angst vor Verantwortung, mangelnde Delegationsfähigkeit, nicht Nein sagen können, schlechtes Zeitmanagement, die Unfähigkeit, mit eigenen oder betrieblichen Problemen umzugehen.*

Diese inneren psychischen Faktoren sind in den meisten Fällen die Auslöser für eine ungesunde Stressreaktion. Wären äußeren Faktoren die Hauptauslöser von Stress, dann müssten alle Menschen unter den gleichen Bedingungen gestresst sein. Dem ist jedoch nicht so. Die einen verstehen es besser als die anderen, mit den Belastungen und Anforderungen umzugehen.

3.1 Typische Denkgewohnheiten von Menschen, die sich selbst stressen

- Das muss ich unbedingt heute noch erledigen, komme, was wolle.
- Ich muss alles hundertprozentig machen. (*Angst vor Fehlern, Perfektionsstreben*)
- Ich muss es immer allen Recht machen. (*Angst vor Ablehnung*)
- Ich muss alles erledigen, was andere an mich herantragen. (*Angst vor Kritik*)
- Ich darf keine Fehler machen. (*Angst vor Misserfolg*)
- Ich schaffe das alles nicht (mehr).
- Die Arbeit wächst mir über den Kopf.

Wenn auch Sie solche Selbstgespräche führen, dann machen Sie sich selbst gehörig Druck und Stress. Wenn Sie sich suggerieren, alles sofort, schnell und perfekt erledigen zu müssen und immer für andere da sein zu müssen, dann stressen Sie sich.

Stressabbau beginnt damit, dass Sie solch stresserzeugende Gedanken hinterfragen und korrigieren und sich selbst innerlich aufbauen.

3.2 Anzeichen für einen ungesunden Umgang mit der Arbeit

- Immer und überall erreichbar sein wollen.
- Nicht Nein-sagen können, keinem wehtun wollen.
- Sich keine Ruhe- und Erholungsphasen gönnen
- Immer für andere und deren Probleme ein offenes Ohr haben.
- Alles unter einen Hut bekommen wollen (Arbeit, Familie, Kinder, Freunde)
- Immer mit dem unzufrieden sein, was man erreicht hat.
- Nicht abschalten können und ständiges Grübeln über die Arbeit
- Selbstzweifel über die Richtigkeit der eigenen Entscheidungen
- Hohe perfektionistische Ansprüche an die eigene Leistung.

Diese Denk- und Verhaltensgewohnheiten führen dazu, dass Sie das Gefühl haben, alles wachse Ihnen über den Kopf und Sie seien fremdbestimmt. Das aber ist ein gewaltiger Stressor.

² Dr. Rolf Merkle, Diplom Psychologe, Psychotherapeut:
<http://www.palverlag.de/Stress-Ursachen.html>

Nichts stresst mehr als das Gefühl, Umständen oder Menschen ausgeliefert zu sein und keine Kontrolle zu haben.

Die subjektive Einschätzung, ob man einer Situation gewachsen ist, entscheidet darüber, ob man die Situation als stressig einstuft und wie gut man die Belastung seelisch und körperlich verkraftet.

Ob wir ein Ereignis als unkontrollierbar, d.h. als "stressig" erleben, bestimmen wir durch unsere ganz persönliche Bewertung des Ereignisses und der persönlichen Einschätzung unserer Fähigkeiten, mit der Situation fertig zu werden.

Es gibt jedoch Ereignisse, die von den meisten Menschen als belastend und unangenehm erlebt werden:

An oberster Stelle des sog. Stress-Thermometers, das in eine Skala von 0 bis 100 eingeteilt ist, steht beispielsweise der Tod des Ehepartners (100), dicht gefolgt von Scheidung (73) und Trennung (65). Danach folgen Arbeitslosigkeit (52), Versöhnung nach Ehekrach (45) und Stau auf der Autobahn (40). Dem Ärger mit dem Chef werden 23 Punkte zugeordnet. Zusammen mit kleineren Gesetzesverstößen (11) bildet Weihnachten (12) das Schlusslicht der belastenden Situationen im Stressthermometer.

3.3 Wilhelm Busch zum Thema Stress:

"Wirklich, er war unentbehrlich!

Überall, wo was geschah
zu dem Wohle der Gemeinde,
er war tätig, er war da.

Schützenfest, Kasinobälle,
Pferderennen, Preisgericht,
Liedertafel, Spitzenprobe,
ohne ihn da ging es nicht.

Ohne ihn war nichts zu machen,
keine Stunde hatt' er frei.
Gestern, als sie ihn begruben,
war er richtig auch dabei.

Eugen Roth; Memento mori

Ein Mensch, von Arbeit überhäuft,
indes die Zeit von dannen läuft,
hat zu erledigen eine Menge,
und kommt, so sagt man,
ins Gedränge.

Inmitten all der Zappelnot
trifft ihn der Schlag, und er ist tot.
Was grad so wichtig noch erschienen,
fällt hin: Was bleibt von den Terminen?

Nur dieser einzige zuletzt:
Am Mittwoch wird er beigelegt -
und schau, den hält er pünktlich ein,
denn er hat Zeit jetzt, es zu sein.



4 Einige Eckdaten zum Thema Stress³

Stress verursacht Kopfschmerzen, Angst lässt das Herz schneller schlagen, Ärger drückt auf den Magen. Gefühle haben Einfluss auf unseren Körper und die körperliche Verfassung zieht ihrerseits das seelische Befinden in Mitleidenschaft. Der Schmerz im Kopf kann schlagartig verschwinden, wenn sich der Betroffene seiner aggressiven Spannung bewusst wird und sie emotional auszudrücken vermag.

Den Begriff Stress hat der österreichisch-kanadische Forscher **Hans Selye** in die Psychologie eingeführt, um die Reaktion von biologischen Systemen - also Tieren und Menschen - auf Belastung zu beschreiben. Stress ist ein Symbol für Belastung ganz allgemein geworden. Ursprünglich sollte der Begriff nur beschreiben, was im Körper passiert, wenn er belastet wird. "Stress" ist also zunächst ein neutraler Ausdruck. Die negative Komponente hatte Selye ursprünglich **Distress** genannt, während er positiven Stress als **Eustress** bezeichnete.

Die Stressreaktion des Körpers ist an sich nicht gesundheitsschädigend. Der phasenhafte Verlauf wird manchmal eher als angenehm und leistungssteigernd erlebt. Die gesundheitsschädigenden Auswirkungen werden allerdings durch folgende Aspekte hervorgerufen:

- Ständige Erregung des Sympathikus ➡ Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhter Zuckerspiegel ➡ Leber- und andere Organerkrankungen
- Erhöhter Cholesterinspiegel ➡ Schlaganfallrisiko
- Verminderte Darmtätigkeit ➡ Magen-Darmerkrankungen
- Erhöhter Muskeltonus ➡ Verspannungen, Haltungs- und Gelenksschäden, Spannungskopfschmerz
- Chronische Belastung ➡ Organismus in ständiger Widerstandsbereitschaft ➡ Erschöpfung, Leistungsverlust
- Geschwächte Immunkompetenz ➡ lange Belastung ➡ Abschwächung der Parameter
- Gesundheitliches Risikoverhalten ➡ Teil der behavioralen Stressreaktion ➡ verstärken Risiko

Psychologische Stressreaktionen sind von der individuellen Sichtweise und Wahrnehmung der Umwelt abhängig, und somit an die kognitive Bewertung des Stressfaktors gebunden. Die kognitive Bewertung kann in drei Formen ablaufen, die jeweils unterschiedliche Funktionen haben.

Die **Primärbewertung** bezieht sich auf jede Auseinandersetzung mit der Umwelt in Hinblick auf das Wohlergehen der betreffenden Person.

In der **Sekundärbewertung** werden persönliche Ressourcen und Auseinandersetzungsmöglichkeiten bzgl. der Stresssituation vom Individuum eingeschätzt. Der Fokus liegt nach Krohne (1997, S. 268) dabei auf einem erfolgreichen Abschluss der stressbezogenen Auseinandersetzung.

Anschließend kann es nun zu einer **Neubewertung** kommen, die zu einer Umdeutung der Person-Umwelt-Beziehung führt. Diese kann durch aktives Eingreifen in die Situation oder durch kognitive und emotionale Auseinandersetzung erfolgen.

Individuell positiv bewertete Stresserfahrungen werden auch manchmal als **Eustress**, negativ besetzte Empfindungen als **Distress** bezeichnet, wobei diese Begriffe in der psychologischen Fachliteratur jedoch nicht häufig verwendet werden.

³ <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/STRESS/>

Stress kann auch Einfluss auf das soziale Verhalten des Menschen bzw. auf die zwischenmenschlichen Beziehungen nehmen, denn mögliche Stressreaktionen sind unter anderem das Vermeiden von zwischenmenschlichen Kontakten, der Missbrauch anderer im Sinne von Ausnutzen und die verzweifelte Suche nach Hilfe gegen die Stresseinwirkung.



4.1 **Typische Denkgewohnheiten von Menschen, die inneren Stress erzeugen**

- Sie haben **Angst vor Ablehnung**. Als Folge davon stellen sie keine Forderungen, äußern ihre Bedürfnisse nicht, sagen ihre Meinung nicht.
- Sie haben **Angst, anderen weh zu tun**. Als Folge davon scheuen sie sich, Nein zu sagen.
- Sie fordern von sich, **alles perfekt zu machen**. Als Folge davon überfordern sie sich.
- Sie haben **Angst vor Fehlern**. Als Folge davon trauen sie sich nicht an neue Aufgaben, verkrampten sich bei der Arbeit.
- Sie **sehen sich als minderwertig** an. Als Folge davon äußern sie ihre Bedürfnisse nicht, versuchen nach außen, perfekt zu sein.
- Sie haben **Angst vor Konflikten**. Als Folge davon gönnen sie sich keine Zeit für sich alleine, äußern ihre Meinung nicht, wehren sich nicht.

Stressreaktionen werden durch **Stressoren** (= belastende Reize) ausgelöst, die man in unterschiedlicher Weise klassifizieren kann.

4.2 **Eine mögliche Einteilung ist:**

- **chemische** Stressoren wie Drogen oder Chemikalien,
- **körperliche** Stressoren wie z. B. Hitze, Kälte, Lärm, Hunger, Infektionen und Verletzungen,
- **seelische** Stressoren wie Versagensängste, Zeitdruck, Leistungsüberforderung- bzw. Unterforderung und Prüfungssituationen,
- **soziale** Stressoren wie Konflikte, Meinungsverschiedenheiten, Verlust von Angehörigen und Ablehnung durch andere Menschen, Isolation, Gruppendruck, Rivalität und Intrigen.

Aus Sicht der Psychologie sind vor allem seelische und soziale Stressoren interessant, wie sie etwa im Arbeitsbereich auftreten können:

- **organisationsbedingte** Stressoren wie z.B. bürokratische Strukturen, steile Hierarchien, unklare Kompetenzen
- **rollenbedingte** Stressoren wie z.B. durch Rollenambiguität⁴ oder Rollenkonflikte
- **personenbedingte** Stressoren wie z.B. durch Übermotivierung, Unsicherheit, Ängste, mangelnder Bezug zur Arbeit, Konflikte zwischen Familie und Karriere.

All diese beschriebenen Situationen haben Einfluss auf den menschlichen Körper, vor allem aber auch auf einen besonderen Verlust an Mineralstoffen in Verbindung mit Erschöpfung!

⁴ Widersprüchlichkeit von Erwartungen an eine Rolle. Dies zählt häufig als Stressor in der Arbeit aufgrund der Unklarheit darüber, was zu den Arbeitsaufgaben gehört (Rollenkonflikt, Stress).

5 Stress raubt Magnesium

Liegt ein Magnesium Mangel im Gewebe vor, führt das zu vermehrter Adrenalin-Ausschüttung. Magnesium ist somit ein Antistressstoff für Herz, Gehirn und Muskulatur. Es wirkt auch auf die Drüsen im Verdauungsbereich und die peristaltische Bewegung des Darmes.

Bei Stress, physisch oder psychisch, wird vermehrt ATP verbraucht, es findet also ein erhöhter Energieverbrauch statt. In Folge wird in der Zelle Magnesium freigesetzt (ca. 80% der zellulären ATPs sind komplex an Magnesium gebunden, es wird auch als Magnesiumfixierer bezeichnet). Die Zelle kann so viel Magnesium nicht brauchen und schleust einen Großteil in den Zwischenzellraum, das Bindegewebe, aus. Dort ist dann vorübergehend ein hoher Magnesiumspiegel zu beobachten, der aber direkt mit einer Verarmung an Magnesium in der Zelle zu tun hat – es entsteht ein intrazelluläres Magnesium-Defizit. Über die Niere wird dann das überschüssige Magnesium ausgeschieden, was insgesamt zu einer weiteren Verarmung daran führt. Die Niveauabsenkung erfolgt schließlich intra- und extrazellulär.

Psychischer und physischer Stress führen deshalb einerseits indirekt zu vermehrter Magnesium-Ausscheidung über den Urin, also zu einem Mangel, aber andererseits auch zu vermehrter Ausschüttung von Stresshormonen wie Katecholaminen (**Adrenalin** und **Noradrenalin**) und Steroidhormonen, die wiederum den Verbrauch von ATP verstärken. Damit eröffnet sich ein Teufelskreis, der nicht mit einer vermehrten Zufuhr von **Magnesium und Nr. 7 Magnesium phosphoricum in Kombination** aufgefangen werden kann, sondern sicher auch noch intensiver Beratungsarbeit bedarf.

5.1 Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Was bewirkt der Mineralstoff im Körper?

Nr. 7 Magnesium phosphoricum ist das Betriebsmittel für die unwillkürliche Muskulatur und deshalb zuständig für die Tätigkeit der Drüsen, Nerven, peristaltischen Bewegungen des Darmes und für das rhythmische Zusammenziehen der Herzmuskulatur. Nr. 7 Magnesium phosphoricum steuert das vegetative Nervensystem und hat daher Einfluss auf die Tätigkeit von Herz, Kreislauf, Drüsensystem, Verdauungsorganen und Stoffwechsel. Der Mineralstoff ist ein gutes Schlaf- und Weckmittel. Er ist wichtiger Bestandteil der Knochen. Er schützt vor Stress. Nr. 7 Magnesium phosphoricum erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskeln.

Wird aufgrund von Stress der Magnesiumspeicher andauernd beansprucht – wirkt sich das auf alle Bereiche des Magnesiumbedarfes aus, ganzkörperlich!

5.2 Wie macht sich ein Mangel bemerkbar?

Unwillkürliche Muskulatur

Nr. 7 Magnesium phosphoricum ist der Betriebsstoff für die unwillkürliche Muskulatur, wie z. B. die peristaltische Bewegung des Darms, oder die rhythmischen Bewegungen der Gebärmutter bei der Geburt. Auch bei den Krämpfen, die bei der monatlichen Blutung auftreten, ist die Einnahme von Nr. 7 Magnesium phosphoricum sehr zielführend und lindernd.

Leistungsfähigkeit der Muskeln

Da Nr. 7 Magnesium phosphoricum intrazellulär an das Energiemolekül Adenosintriphosphat (ATP) geknüpft wird, ist dieser Mineralstoff besonders für die Leistungsfähigkeit aller Muskeln von Bedeutung. Auf Dauer kann die Leistungsfähigkeit vor allem von Dauersportlern erheblich gehoben werden.

Nerven - Lampenfieber

An den Synapsen, wo die Nervenreize weiter vermittelt werden, befinden sich Magnesiummoleküle. Für diese ist unser Betriebsstoff Nr. 7 Magnesium phosphoricum zuständig. Wenn jemand Situationen ausgesetzt ist, bei denen gespannte Nerven bzw. Lampenfieber eine Rolle spielt, dann verbraucht das viel von diesem Betriebsstoff und nicht selten kann

man diesen Verbrauch in der so genannten Verlegenheitsröte beobachten. Diese ist auch eines der antlitzanalytischen Zeichen für einen Mangel an Nr. 7 Magnesium phosphoricum.

Globusgefühl tritt bei andauerndem Stress ebenfalls auf

Bei einem großen Mangel an Nr. 7 Magnesium phosphoricum tritt das so genannte Globusgefühl im Hals auf, man kann es österreichisch als „Knödelgefühl im Hals“ übersetzen. Dieses Gefühl, das sich innen im Hals befindet, verliert sich mit der Zeit bei konsequenter Einnahme.

Vegetative Nerven, Stressschutzstoff

Als Betriebsstoff für die Nerven und vor allem die unterschwellige Spannung eines Menschen hat Nr. 7 Magnesium phosphoricum auch Einfluss auf den Sympathikus und Parasympathikus. In der Anwendung als „Heiße 7“ ist es hier das Mittel der Wahl.

Herz – Stress bringt Herz – Kreislauf Probleme

Das Herz besteht aus gestreiften Muskeln, seine Fasern sind aber durch Glanzstreifen verbunden, so dass ein kompakter leistungsfähiger Muskel entsteht. Der rhythmische Herzschlag wird durch das so genannte „elektrische“ Mineral gesteuert, nämlich Nr. 7 Magnesium phosphoricum. Ein Mangel an diesem Mineralstoff kann einen unregelmäßigen Herzschlag zur Folge haben. Dieser gehört medizinisch abgeklärt, aber es sollte unbedingt dieser Mineralstoff über längere Zeit eingenommen werden, muss aber nicht die „Heiße 7“ sein!

Schlaf- und Weckmittel - Stress bringt Schlafprobleme

Als „Heiße 7“ ist Nr. 7 Magnesium phosphoricum ein ausgezeichnetes Mittel entspannt einzuschlafen und vor allem auch am Morgen entspannt in den Tag zu gehen. Wer allerdings sein Kind auf eine bevorstehende Schularbeit vorbereiten will, darf nur am Abend eine „Heiße 7“ verabreichen. Wenn diese auch am Morgen gegeben wird, schreibt das Kind „ganz locker“ eine schlechte Note, weil es ja so entspannt war. Am Morgen wäre dann die Lernmischung dran gewesen, sie gibt noch den gewissen Kick, der auch das Gedächtnis mobilisiert.

Unwillkürliche Verkrampfungen, Migräne – auch bei Stress

Bei kolikartigen Schmerzen ist die „Heiße 7“ das Mittel der Wahl. Sie hilft bei Bauchschmerzen aber auch bei schneidenden Bauchkoliken. Bei Regelkrämpfen ist zu beachten, dass manchmal auch Nr. 2 Calcium phosphoricum wegen des Blutverlustes zusätzlich notwendig ist. Bei Angina pectoris kommt die „Heiße 7“ ausschließlich als Begleitung zur medizinischen Betreuung in Betracht. Bei der Behandlung von Migräne vor allem im Anfangsstadium, acht sich gezeigt, dass die „Heiße 7“ allein zu wenig ist. Es muss das Nr. 7 Magnesium phosphoricum mit Nr.1 Calcium fluoratum und mit Nr. 10 Natrium sulfuricum kombiniert werden, dann stellt sich der Erfolg eher ein als nur mit Nr. 7 Magnesium phosphoricum allein.

Schokoladenhunger – der Hunger nach dunkler Schokolade steigt

Immer wieder wird Schokoladenhunger mit einem Mangel an Nr. 7 Magnesium phosphoricum in Zusammenhang gebracht. In letzter Zeit haben sich aber im Schokoladenkonsum zwei Vorlieben durchgesetzt. Die eine geht in die immer dunklere Schokolade, die reich an Kakao ist und deshalb auch reich an Magnesium. Wer diese Schokolade bevorzugt, der hat tatsächlich einen Mangel an Nr. 7 Magnesium phosphoricum. Wer aber immer mehr Nusschokolade oder Milkschokolade bevorzugt, hat einen Mangel an Lecithin und braucht Nr. 5 Kalium phosphoricum. Dabei handelt es sich häufig um einen großen Energiebedarf, weshalb hier auch auf eine gezielte Nährstoffversorgung geachtet werden sollte, wie es z. B. mit Adler Ortho Aktiv Nr. 5 möglich ist.

Verstopfung auch bei Stress!

Wenn die peristaltische Bewegung im Darm durch einen Mangel an Nr. 7 Magnesium phosphoricum nachlässt, verbleibt der Nahrungsbrei immer länger im Darm, dickt ein und eine Verstopfung ist die Folge. Ein Mangel an diesem Mineralstoff kann auch durch einen übermäßigen Konsum von Schokolade provoziert werden. Es sollte dann nicht nur die „Heiße 7“ angewendet, sondern die Tabletten auch eingenommen werden.

Bestandteil der Knochen

Ein Großteil des körpereigenen Magnesiums befindet sich in den Knochen auch als gespeichertes Magnesium. Ein Teil davon ist für einen elastischen Knochenbau zuständig, weshalb es bei Knochenproblemen aber vor allem bei Knochenbrüchen berücksichtigt werden sollte.

Nervöser Juckreiz

Ein nervöser Juckreiz hat mit einer speziellen Oberflächenspannung der Haut zu tun, die durch die „Heiße 7“ gemildert werden kann. Empfehlenswert ist in diesem Zusammenhang auch die Anwendung eines entspannenden Mineralstoffbades.

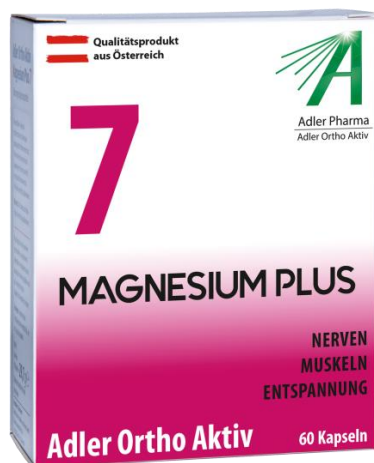
Besondere Einnahmeform - „Heiße 7“:

Als einziger Mineralstoff hat Magnesium phosphoricum in aufgelöster Form eine besondere Wirkung. Als „Heiße Sieben“, das heißt, wenn 5, 7, 10 oder auch mehr Tabletten in 1/8 Liter heißem Wasser, **das kurze Zeit gekocht** wurde, aufgelöst werden, ist es in der Lage, belastende Gase zu binden und aus dem Körper abzuführen und vor allem unterschwellige nervliche Spannungen abzubauen.

Bei Blähungen sollte unbedingt auch die „Heiße 7“ des öfteren eingesetzt werden. Magnesium phosphoricum ist als „Heiße 7“ ein ausgezeichnetes Schmerzmittel für alle blitzartigen, schießenden und bohrenden Schmerzen, und damit auch für alle Arten von Koliken zuständig. Auch für diese Belastungen besteht in der Zubereitung als „Heiße Sieben“ die beste Form der Einnahme. Häufig genügt aber eine einzige Einnahme nicht, dann muss eben die „Heiße 7“ öfter hintereinander eingenommen werden.

Magnesium phosphoricum als „Heiße 7“ wird nicht umsonst ein Blitzmittel genannt. Es wirkt unter Umständen bei bestimmten Beschwerden oft **„blitzartig“** innerhalb weniger Minuten. Allerdings kann es in anderen Fällen notwendig sein, diesen Mineralstoff lange zu nehmen, weil sein Speicher erschöpft ist und Beschwerden längere Zeit brauchen, bis sie sich langsam abschwächen, wie zum Beispiel beim Aufbau einer festen, elastischen Knochenhülle, da genügt eine Einnahme ohne besondere Zubereitung in der Tagesmischung.

5.3



Magnesium Plus Adler Ortho Aktiv Nr. 7

Herz - Kreislaufsystem

Nährstoffe	Funktion
Magnesium – Makro Ebene	Aktivator von 300 Enzymen, Aktivator der zellulären Ionenpumpen, Membranstabilisator, stimuliert den Insulinrezeptor. Es ist entspannend für das Herz/Kreislaufsystem, beugt Herzrhythmusstörungen vor (es reduziert den Kalziumeinstrom in die Herzmuskelzelle), senkt den kardialen Sauerstoffverbrauch. Unwillkürliche Muskulatur: Bei Migräne und PMS, auch bei Menstruationsstörungen wird Magnesium lindernd eingesetzt.
Taurin (Ethanolaminosulfonsäure – eine schwefelhaltige Aminosäure)	Taurin stabilisiert den Herzmuskel, vorbeugend bei Herzrhythmusstörungen, reguliert die Herzfunktionen
Hopfen	unterstützt die Herz-Kreislauffunktion bei nervlicher Belastung.

Stress - Schlaf – Wachsteuerung

Nährstoffe	Funktion
Magnesium	Bei ungenügender Magnesiumzufuhr fühlen sich die Menschen gereizt, ruhelos und leicht gestresst. Magnesium gilt als Stressschutzmineral (hemmt die Ausschüttung von Katecholaminen – Adrenalin und Noradrenalin) – Antistressstoff für Herz, Gehirn und Muskulatur.
Taurin	Reichert sich vor allem am Tag in der Zirbeldrüse an – Gegenspieler des Melatonins, fördert dadurch den Schlaf/Wachrhythmus. Taurin stabilisiert die Nervenzellen, ist wichtig für die Entwicklung des ZNS.
Hopfen	Hopfen wird traditionell bei Schlaflosigkeit und anderen nervösen Störungen eingesetzt. Es wirkt beruhigend, fördert den Schlaf

Arbeitsleistung der Muskulatur - Sport

Nährstoffe	Funktion
Magnesium	Energiemineral: wichtig bei (Leistungs)-Sport zur Energieregeneration. Treten Muskelzellen in Aktion, so strömen Magnesium und Kalium vom Zellinneren aus – ATP Verbrauch. Zur Entspannung der Muskulatur müssen die beiden ausgeschütteten Elektrolyte über Magnesium-abhängige Ionenpumpen wieder in das Zellinnere gepumpt werden. Bei ungenügender Magnesiumzufuhr kommt es zu einer Ermüdung der Muskulatur bis hin zu Muskelkrämpfen. Bei starker körperlicher Aktivität kann es bei Magnesiumunterversorgung zu Muskelkrämpfen und einer allgemeinen reduzierten Belastbarkeit und Regenerationsfähigkeit kommen.
Taurin	Taurin wird im Kraftsport verwendet, um den Flüssigkeitshaushalt der Muskelzellen zu verbessern. Im Ausdauersport wird es eingesetzt, um eine ökonomische Herzarbeit zu unterstützen.

6 Belastungen im Hinblick auf Schüßler Salze

6.1 Belastung in Richtung Flexibilität und Elastizität

Nr. 1 Calcium fluoratum

Menschen, die sehr unter Leistungsdruck stehen, sind gefordert bezüglich Elastizität und Flexibilität auch in körperlichen Belangen zu achten. Bewegungsmangel kommt hier zusätzlich zum Tragen.

Wird dauernd Leistung abverlangt, beansprucht dies den Speicher an Nr. 1 im körperlichen Bereich, was aber vor allem in zwanghaften charakterlichen Strukturen begründet ist.



6.2 Belastung in Richtung Müdigkeit und Konzentrationsprobleme:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Körperliche Leistungen, Muskelkater

Ferrum phosphoricum ist für den Transport von am Stoffwechsel beteiligten Substanzen von Bedeutung. So sind vor allem die Muskeln bei starker Beanspruchung auf einen guten Eisenhaushalt angewiesen.

Deshalb beugen einige Ferrum phosphoricum Tabletten vor einer starken körperlichen Anstrengung einem zu großen Kräfteverfall vor.

Sie bewirken unter anderem eine gute Sauerstoffversorgung, aber auch Energieversorgung der Muskeln. Die Menge hängt vom Alter und von der körperlichen Statur ab, es können aber durchaus bis zu 30 oder 40 Stück eingenommen werden. Sie sollten jedoch nicht auf einmal genommen, sondern, entweder in Wasser aufgelöst, schluckweise getrunken, oder sonst in kleinen Zeitabständen gelutscht werden.

Wer einem Muskelkater vorbeugen will, bei körperlicher Arbeit oder sportlicher Betätigung, nehme reichlich Nr. 3 Ferrum phosphoricum.

Aufnahme von Eisen

Der Organismus braucht offensichtlich für die Aufnahme von Ferrum phosphoricum sehr lange und vor allem eine Zeit, in der sich der Körper in Ruhestellung befindet. Menschen, die sehr wenig schlafen, haben einen hohen Mangel an Ferrum phosphoricum. Bei Belastungen am Schlafplatz kommt der Organismus nicht zur Ruhe und kann seinen Ferrum phosphoricum Haushalt nicht in Ordnung bringen. Sehr häufig ist in diesem Zusammen-

hang das Phänomen des **Gehörsturzes** zu beobachten. Wie schon ausgeführt, ist das Ohr besonders von einer guten Versorgung mit Ferrum phosphoricum abhängig.

Abwehrschwäche

Bei allzu **großem Schlafdefizit** entsteht nicht nur eine **Abwehrschwäche**, sondern auch ein Mangel an Ferrum phosphoricum, verbunden mit einer Neigung zu Erkrankungen, welche mit niedrigem Fieber verbunden sind. Es handelt sich dabei um Menschen mit einem schwachen Immunfeld, es kommt leicht zu Verkühlungen, die Neigung zu Erkrankungen nimmt überhaupt zu, man „fängt alles auf“. Bei zu wenig Sauerstoff im Blut können die Erreger nicht oxidiert werden.

Stress führt zu einer Belastung mit freien Radikalen

Nr. 3 ist DER grundlegend antioxidativ wirkende Mineralstoff aus der Reihe der Schüßler Salze. Die intrazellulären Radikalfänger – Systeme (Metalloproteine) enthalten zu einem großen Teil jenes unverzichtbare Eisen, welches feinstofflicher Zufuhr mittels Nr. 3 bedarf.

Belastung mit freien Radikalen führt zu einer schleppenden, scheinbar unbegründeten Müdigkeit, wie z. B. nach ungewohntem Sport, was die Einnahme der biochemischen **Antioxidantienmischung** zur Folge haben sollte: 3+6+10+17+19+21+26

Antioxidantienmischung:

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 3

2. Stufe: Nr. 3+6+10

3. Stufe: Nr. 3+6+10+17

4. Stufe: Nr. 3+6+10+17+19+21+26

+ Eisen Immun Adler Ortho Aktiv 3

Um den Stoffwechsel zu aktivieren, ist es empfehlenswert zunächst

Nr. 3 Ferrum phosphoricum mit

Eisen Immun Adler Ortho Aktiv 3 zu kombinieren, das bringt den Stoffwechsel wieder auf Trab:

6.2.1



Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3

Blut:

Nährstoffe	Funktion
Eisen (gluconat)	Aufbau des Hämoglobins, Funktionseisen – Atmungskette in Verbindung mit Elektronen übertragenden Systemen, Speichereisen – Muskeln
Kupfer (gluconat)	Fördert den Hämoglobinbildung, Eisenverwertungsstörung kann auch ein Kupfermangel sein. Kupfer ist Bestandteil des Coeruloplasmin – Transportmolekül für Kupfer durch Blut und Gewebe, es steigert den Einbau von Nahrungseisen ins Hämoglobin. Es oxidiert freies Speichereisen und macht es zum Einbau ins Hämoglobin verfügbar.
Vitamin B - Komplex	Steigert die Lebensdauer der Erythrozyten, steigert die Blutbildung und die Hämoglobinbildung (gemeinsam mit Kupfer), Stoffwechselaktivierung, wird bei Panikattacken eingesetzt
Vitamin C gepuffert	Verbessert die Eisenaufnahme (ums 5 – fache)
Chlorella Alge	Ähnlichkeit des Chlorophylls mit dem Hämoglobin, Antioxidans, Schadstoffe ausleitend

Konzentration, geistige Leistungsfähigkeit:

Nährstoffe	Funktion
Vitamin – B Komplex	Energiestoffwechsel, fördern die Funktionen des Gehirn, ein Mangel senkt die Gedächtnisleistung und führt zu Konzentrationsschwächen
Ginkgo Biloba	Durchblutungsfördernd, antioxidativ, verbessert die Gedächtnisleistung
Rhodiola rosea	Verbessert das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit

Antioxidans, Steigerung von Abwehrkräften, Entzündungen:

Nährstoffe	Funktion
Selen	Steigert den Immunstoffwechsel, steigert die Immunglobuline, steigert die Aktivität der Natürlichen Killerzellen, erhöht die Aktivität der Glutathionperoxidase
Vitamin A	Fördert den Immunstoffwechsel, auch die Hämoglobinsynthese
Vitamin C	Steigert die Immunleistung, ist antiviral, ein Antioxidans des wässrigen Mediums, entzündungshemmend, bei niedrigem Fieber anwendbar
Vitamin E	Lipophiles Antioxidans, steigert die Lebensdauer der Erythrozyten, entzündungshemmend, steigert die Immunantwort

6.3 Belastung in Richtung Erschöpfung

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Was bewirkt der Mineralstoff im Körper?

Der Zugang zu diesem für den Menschen so wichtigen Stoff ist sehr verschieden. Bei Kurt Hickethier liest sich der Aufbau von Lecithin noch recht einfach: „*Das phosphorsaure Kali verbindet sich mit der Fettsäure und bildet so unter Hinzutritt von Eiweiß die Gehirnschubstanz, das Lecithin.*“

Aufgrund der phänomenologischen Betrachtung ist Kalium phosphoricum ein wesentliches Mittel für den Aufbau von Lecithin im Körper. Fehlt dieser wichtige Stoff, kommt es im Bereich des Gemütes zu Weinerlichkeit, Heimweh, Ängstlichkeit, Zaghaftheit, Platzangst (Agoraphobie, d.h. es fehlt der Mut, allein einen großen leeren Platz zu überqueren), im Bereich des Denkens zu Gedächtnisschwäche.

Er baut mit Hilfe von Nr. 8 Natrium chloratum Gewebe auf und ist damit ein Betriebsstoff für die Regeneration aller Gewebe.

Der Mineralstoff baut Lecithin auf und ist damit am Aufbau der Zellmembranen und der Nervensubstanz beteiligt.

Phosphorverbindungen sind im Gewebe die wichtigsten Energieüberträger, vor allem im intrazellulären Stoffwechsel. Nr. 5 Kalium phosphoricum ist das Generalmittel für die Bereitstellung von Energie bei allen seelischen und körperlichem Erschöpfungszuständen.

Er wirkt bei hohem Fieber über 38,5 °C, er ist das biochemische Antiseptikum.

Aufbau von Gewebe und Nervensubstanz:

Mit Hilfe von Nr. 5 Kalium phosphoricum baut der Organismus in Kombination mit Nr. 8 Natrium chloratum Gewebe auf. Nr. 5 Kalium phosphoricum liefert der Zelle Energie und Nr. 8 Natrium chloratum befähigt die Zelle ausreichend Plasmaflüssigkeit aufzunehmen.

Auch wenn es Nervengewebe betrifft, wie bei Lähmungen, ist dieser Betriebsstoff dringend vonnöten.

Betriebsstoff für Lecithin:

Aus dem Gesichtspunkt der Biochemie nach Dr. Schüßler kann der Organismus Lecithin nicht ausreichend in seinen Betrieb einbauen, wenn ihm Nr. 5 Kalium phosphoricum zu wenig zur Verfügung steht. Als Folge kommt es zu angegriffenen Nerven, es werden nervliche Belastungen nur mehr schwer ertragen, man weicht ihnen aus.

Die Gehirnzellen erneuern sich durch Zellteilung, und sind auf die unentwegte Entgiftung und Versorgung mit neuen Nährstoffen angewiesen. Da die abgestorbenen Gehirnzellen abgebaut und durch neue ersetzt werden müssen, ist eine ununterbrochene optimale Nährstoffversorgung des Gehirns unerlässlich.

Lebensenergie, Gemüt

Im Gemüt wirkt sich ein Mangel ebenfalls aus. Der belastete Mensch ist verzagt, mutlos und weinerlich. Wenn die Nerven sehr angegriffen sind, ist es von großer Bedeutung zwischen angegriffenen und gereizten Nerven zu unterscheiden. Während die angegriffenen Nerven ein Thema des hier besprochenen Mineralstoffes sind, gehören die gereizten Nerven zur Nr. 11 Silicea.

Der Mineralstoff kann bei Bedarf jedoch zu jeder Tages- und Nachtzeit gegeben werden. Er vermittelt dem Organismus die Möglichkeit der Energieentwicklung auf der körperlichen Ebene, er führt nicht Energie zu!

Wer zu viel Energie verbraucht und zu wenig auf Regenerationsphasen achtet landet in der Mutlosigkeit, die sich bis zur Verzagtheit ja Weinerlichkeit steigern kann. Geht jemand sehr konsequent den Anzeichen der Erschöpfung aus dem Weg und schafft es, sie auch zu verdrängen, ist er in Gefahr im „burn out“ zu landen.

Vor, während und ganz besonders nach besonderen Anstrengungen sollte Nr. 5 Kalium phosphoricum ausreichend eingenommen werden.

Bei lang anhaltendem Energiemangel, verbunden mit Durchblutungsproblemen kommt es zu Schwindel: Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 5 Kalium phosphoricum können unterstützend eingesetzt werden.

Wenn jemand den Appell: „Beiß die Zähne zusammen!“ oft gehört und ihn in sein Leben integriert hat, verbraucht dies sehr viel Energie, weil solche „Leitsätze“ die Tendenz haben den Menschen in Richtung Verwirklichung zu treiben. Kein Wunder, wenn darunter das Zahnfleisch leidet. Es kann nicht mehr ausreichend versorgt werden, da sich das Gewebe unter dem Einfluss der Dauerspannung verfestigt. Die Unterversorgung hat Zahnfleischbluten und Zahnfleischschwund zur Folge. Die Einnahme sollte mit einer Zahnpaste mit hochverdünnten Mineralstoffen wie z. B. der BaseDent begleitet werden.

Mundgeruch:

Wenn zu viel Energie verbraucht wird, Nr. 5 Kalium phosphoricum aber nicht in ausreichendem Maße zur Verfügung steht, greift der Organismus zu einer Notregulation. Gewebe wird jetzt abgebaut, um an Nr. 5 Kalium phosphoricum heranzukommen, mit dessen Hilfe das Gewebe aufgebaut wurde. Allerdings entsteht dabei Mundgeruch, der nicht durch gewissenhaftes Zähneputzen verschwindet und auch nicht aus dem Magen kommt. Dieser Mundgeruch tritt auch bei Menschen mit hohem Fieber, Schwerkranken, Schwangeren und bei psychisch oder psychisch überarbeiteten Menschen auf. Eine Rücknahme der Leistungsanforderung ist unbedingt erforderlich und genau so die Einnahme dieses Mineralstoffes in einer höheren Dosierung über längere Zeit (jede halbe Stunde eine Tablette einige Wochen bis Monate). Manchmal kann man die Leistungsanforderungen nicht so leicht zurückschrauben, man muss durchhalten, z.B. bei Umbau oder Neubau von Betriebsstätten oder Eigenheimen, dann ist eine Kombination von Nr. 5 und Adler Ortho Aktiv Nr. 5 eine sehr wichtige Möglichkeit, den Energiepegel im Organismus aufzutanken.

Platzangst, Ständiges Hungergefühl:

Bei einem Mangel fehlt auch der Mut quer über einen großen freien Platz zu gehen, man geht außen an den Mauern entlang, was als Platzangst - Agoraphobie (im Gegensatz zu Klaustrophobie - Mangel an Nr. 6) bezeichnet wird.

Es ist auch möglich, dass man vor dem gefüllten Kühlschrank steht, Hungergefühl verspürt, man weiß aber nicht, was man essen soll. Man bezeichnet das als „diffuses Hungergefühl“. Dieses Hungergefühl kann auch nach dem Essen auftreten, wenn man eigentlich gesättigt sein sollte, vor allem wenn die Nahrung die benötigte Vitalstoff- und Energiezufuhr nicht bringen konnte (Fast Food, nur Gekochtes, kein Gemüse – oder Frischkostanteil). Durch eine rasche Gabe von Nr. 5 Kalium phosphoricum kann dieser Energiemangel vorübergehend ausgeglichen werden, auf Dauer muss jedoch auf entsprechend energiereiche Nahrung geachtet werden.

Übelkeit durch Anstrengung:

Wenn in kurzer Zeit viel geleistet werden muss wie im Sport, entsteht eine Erschöpfung, die von einer gewissen Übelkeit begleitet wird. In diesem Fall ist es am besten nicht nur Nr. 5 Kalium phosphoricum einzunehmen, sondern die ganze „Power“ Mischung aus der Biochemie nach Dr. Schüßler, siehe unten.

Hohes Fieber:

Muss Nr. 5 als „Antiseptikum“ auf schnellstem Wege zum Einsatzort in Körper gelangen, wird die Temperatur drastisch erhöht, hohes Fieber über 38,5 °C ist die Folge. Außerdem haben Menschen mit hohem Fieber oft üblen Mundgeruch, was ein weiterer Hinweis für den Prozess des Gewebszerfalls ist, der bei einem Mangel an Nr. 5 Kalium phosphoricum erfolgen muss.

Lernschwäche:

Wenn Kinder vor den Lernaufgaben sitzen und es fehlt ihnen einfach die Energie, sich etwas zu merken oder zu konzentrieren, dann fehlt Nr. 5 Kalium phosphoricum. In diesem Fall ist es aber sinnvoll, auf die Lernmischung zurück zu greifen, siehe unten

Hinweis: Ein starkes Verlangen nach Nüssen weist auf einen Mangel an Nr. 5 Kalium phosphoricum hin, was sich auch in einem starken Bedürfnis nach Nusschokolade zeigen kann.

Lernschwäche bei Kindern

Für Kinder die sich schlecht konzentrieren gibt es in der Biochemie nach Dr. Schüßler eine „**Lernmischung**“: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum und Nr. 8 Natrium chloratum.

Wenn **Erwachsene** diese Mischung anwenden, dann müssen sie nach wenigstens zwei oder drei Tagen Nr. 10 Natrium sulfuricum dazu nehmen, damit es zu keinem Stau an abgebauten Schadstoffen kommt.

Power Mischung: Nr. 3 + 5 + 8

Erweiterte Power Mischung: Nr. 3 + 5 + 8 + 17

Erweiterte Power Mischung bei Stress: Nr. 3 + 4 + 5 + 7 + 8 + 17

Erweiterte Power Mischung bei Stress und Schlafproblemen (Rhythmus): Nr. 2 + 3 + 5 + 7 + 8 + 14 + 17 + 19 + 25 oder Zell Calmin



6.3.1 Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

Nerven, Energie, Regeneration

Nährstoffe	Funktion
Kalium	Stärkt das Herz – Kreislaufsystem, aktiviert Zellen, Stressschutz, Energieaktivator. Ein Mangel führt zu Konzentrationsschwäche und Stress
Lecithin, essentielle Fettsäuren	Durch Zufuhr von Lecithin wird die Biosynthese von Gehirnphospholipiden gefördert. Verbessert die Hirnleistung durch Erhöhung des Acetylcholins (Kurzzeitgedächtnis), verbessert die Konzentration und das Gedächtnis Lecithine sind wichtig für jede Zelle – Zellfluidität, Zellelastizität,
Vitamin B - Komplex	<u>B12 Cobalamin:</u> Vor allen ältere Menschen haben Resorptionsstörungen im Gastrointestinaltrakt und meist damit verbunden einen B12 Mangel, das führt zu einer schwerwiegenden Stoffwechselstörung des NS: • Verwirrtheit, • Gedächtnisstörungen, • Apathie und • Verringerung der Lern – und Merkfähigkeit, • Parästhesien und • Polyneuropathien <u>Folsäure:</u> bedeutend für die Neubildung von Neurotransmittern, <u>Pantothensäure:</u> steuert den strukturellen Aufbau des zentralen und peripheren Nervengewebes <u>B6 Pyridoxin:</u> fördert die Synthese von Sphingomyelin (Aufbau der Nervensubstanz im ZNS), Bildung von Serotonin (– Lernen) und Dopamin (– aktivierender Neurotransmitter), Umwandlung der Glutaminsäure in GABA <u>B1 Thiamin:</u> reguliert Fettsäure und Cholesterinsynthese im Nervengewebe, Synthese von Acetylcholin und Serotonin, Weiterleitung der Nervenimpulse <u>B3 Niacin Mangel:</u> führt zu Schlafstörungen, Gedächtnisstörungen, Verwirrheitszuständen.

6.4 Belastung in Richtung Mattigkeit, Müdigkeitsloch

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Was bewirkt der Mineralstoff im Körper?

Es ist der Mineralstoff der Säure-Basen-Balance und reguliert den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel. Er reguliert den Harnsäuregehalt im Körper.

Jeder Stress, ob physisch oder psychisch führt zu einer chronischen Säurebelastung des Organismus. Daher ist dieser Mineralstoff bei Erschöpfung und Stress besonders zu beachten und auch eine basenreiche Ernährung rückt hier nochmals in den Mittelpunkt der Betrachtung, wenn es um Gesunderhaltung geht.

Weit verbreitete „Managerkrankheiten“ ganz gleich ob für Frauen oder Männer sind: fette Haut, zu viel Essen, zu wenig Bewegung, Haarausfall, Übersäuerung – Sodbrennen und Gastritis, Gelenksprobleme – Rheuma - Gicht, Störungen des Fettstoffwechsels- Arteriosklerose mit entsprechenden gesundheitlichen Risiken, zu hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck und daraus folgende, chronische Erkrankungen, auch Diabetes Typ II. (Aufzählung erhebt nicht den Anspruch für Vollständigkeit!)

Alle diese Probleme haben zuerst einen Mangel an Nr. 9 zugrunde liegend!

Wie macht sich ein Mangel bemerkbar?

Säurehaushalt:

Mit Hilfe von Nr. 9 Natrium phosphoricum ist der Organismus in der Lage den Säurehaushalt zu regulieren.

Säure-Basenhaushalt:

Der Organismus muss unter Einsatz von wertvollen Mineralstoffen im Körper in bestimmten Bereichen einerseits ein saures und an anderen Stellen andererseits ein basisches Milieu aufbauen. So muss im Magen ein saures Milieu mit einem pH-Wert von 1 bis 2 aufgebaut werden, der Schutzmantel der Haut ist schwach sauer und im Genitalbereich besteht ein besonderer Säureschutzmantel. Auf der anderen Seite muss im Blut ein basischer Wert von ca. 7,4 pH Wert eingestellt sein und das Gewebe des Körpers hat insgesamt einen pH-Wert von 7,3. Es darf also nicht sein, dass man Säure zum Feind des menschlichen Körpers erklärt. Durch einseitige Ernährung, zu wenig Schlaf und vor allem durch übermäßige Leistungsbereitschaft durch die der Körper überfordert wird, wird die gesunde Säure-Basen-Balance durcheinander gebracht. Die durch den Leistungsdruck entstehenden Säuren kann der Körper aufgrund mangelnder Ruhephasen nicht mehr ausreichend abbauen, sie stauen sich in den Körper zurück.

Sodbrennen:

Obwohl der Magen ein saures Milieu braucht, kann es trotzdem vorkommen, dass sich zu viel Säure im Magen aufbaut, Sodbrennen und saures Aufstoßen sind Folge eines Mangels an Nr. 9. Wenn sich das Brennen nur unten zeigt, ist es ein Defizit an Nr. 9 Natrium phosphoricum. Ein Brennen die Speiseröhre hinauf wird als „Schlundbrennen“ bezeichnet und ist ein Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum. Ein Zuwenig an Säure wird durch das Gefühl eines Steines im Magen gespürt.

Basenpulver – Dauereinnahme eine Gefahr!

Vielfach wird versucht, durch die Einnahme säuretilgender Mittel, wie Basenpulver oder Protonenhemmer, das Problem zu bekämpfen. Dabei wird der Säurespiegel im Magen zu weit gesenkt, der Magen gerät vorübergehend in den Bereich eines Säuremangels. Als Folge wird in den Belegzellen des Magens noch mehr Säure produziert und gleichzeitig das lebensnotwendige Bikarbonat in die Blutbahn abgegeben und von Bauspeicheldrüse und Leber aufgenommen. Auf Dauer entsteht eine schwere Belastung für die Bauchspeicheldrüse. Dort dient das Bikarbonat vor allem, um den sauren Mageninhalt in einen basi-

schen Dünndarminhalt überzuführen. Da Basenpulver zwischen den Mahlzeiten eingenommen werden muss, reichert sich das Bikarbonat in der Bauchspeicheldrüse an und irritiert mit der Zeit dieses wichtige Organ. Durch die andauernde Erhöhung des pH-Werts im Magen, wird die Bildung der Magenschleimhaut verringert, die Gefahr für Gastritis steigt. Es kommt also bei unkontrollierter, dauerhafter Einnahme von Basenpulver zu Schädigungen in Magen und Bauchspeicheldrüse.

Gastritis:

Zu viel Magensäure im Magen führt zu Entzündung der Magenschleimhaut. In diesem Fall ist die Einnahme von Nr. 9 Natrium phosphoricum zu wenig. Dann müssen zusätzlich Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum dazu kombiniert werden. Im Akutfall alle paar Minuten 1 Tablette, im Abklingen von jedem Mineralstoff 10 Stück und zur Vor-sorge 5 bis 7 Stück.

Kompaktiertes Bindegewebe:

Bei einer unausgewogenen Säure-Basen-Balance werden vor allem Stoffwechselsäuren, die aus abgebrochenen Stoffwechselprozessen entstanden sind, im größten Puffer, nämlich im Bindegewebe zwischen den Zellen abgelagert. Unter dem Einfluss der Säure beginnt es aber allmählich zu kompaktieren, es verfestigt sich.

Es gibt einige gut belegte Anzeichen für die so belastende Erscheinung der **Bindege-websazidose**: Belegte Zunge, Neigung zu Pilz, Fußpilz, Parodontose, Kurzatmigkeit, Rheuma, Gicht, Gelenkschmerzen, Krampfneigung, unregelmäßiger Stuhlgang, kompaktierte Falten.

Alle Erscheinungsbilder gesundheitlicher Störungen, die auch als Folge von dauernder Leistungsanforderung und Stress entstehen.

Chronische Müdigkeit:

Bei starker Muskularbeit entsteht im Muskel Milchsäure. Es ist ein Rückstand, der vom Organismus abgebaut werden muss. Dafür braucht er Zeit und Ruhe. Diese bekommt er, weil mit dem Ansteigen der Milchsäure ein Gefühl der Müdigkeit verbunden ist. Auch bei einem Ansteigen der anderen Säuren im Körper, wie zum Beispiel der Harnsäure, entsteht ein Müdigkeitsgefühl. Der Organismus benötigt für den Abbau der Säure entweder eine Ruhephase oder Bewegung in guter, sauerstoffreicher Luft, in der die Säure abgeatmet wird. Einer chronischen Müdigkeit liegt eine andauernde Übersäuerung zugrunde. Wer von ihr betroffen ist, sollte über die im allgemeinen Teil erwähnten Maßnahmen und über das Auffüllen des Natrium phosphoricum - Speichers versuchen, die Belastung abzubauen.

Durchhänger

Im Laufe des späten Vormittages und am späten Nachmittag haben manche Menschen einen sogenannten „Durchhänger“. Er zeigt das Ansteigen von Säurebelastung im Körper und sollte nicht durch den Genuss von aufputschenden Mitteln bezwungen werden. Im Gegenteil, gerade Kaffee belastet den Säurehaushalt zusätzlich. Oft wird versucht den Durchhänger mit „Zuckerleckereien“ zu „besiegen“, da Zucker relativ rasch einen Energiegewinn bringt, der aber nur kurze Zeit anhält. Natrium phosphoricum steuert den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel und hilft nach einer raschen Zufuhr überzeugend.

Autofahrer

Für Menschen mit chronischer Übersäuerung stellt auch das Autofahren unter Umständen ein größeres Problem dar. Nach ungefähr einer halben bis einer Stunde entsteht das Gefühl, als ob einem die Augen zufallen wollten. Der Organismus hat seit Beginn der Autofahrt das körpereigene Energiefeld unter der Belastung der metallenen Umhüllung des Autos⁵ aufbauen müssen. Durch diese Anstrengung, die vor allem säurebelastete und mit einer großen energetischen Sensibilität ausgestattete Menschen merken, entsteht durch den Säureanstieg die plötzliche Müdigkeit. Natrium phosphoricum stellt dann eine wertvolle Hilfe dar. Die Tabletten müssen schon von Beginn der Fahrt an genommen werden.

⁵ Faraday Käfig

Autofahrermischung: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum und Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum und bei längerer Anwendung Nr. 10 Natrium sulfuricum zusätzlich.



6.4.1 Basen Plus Adler Ortho Aktiv Nr. 9

Säure/Basenhaushalt: Wasser trinken!!

Nährstoffe	Funktion
Dolomit	Basische Calcium- und Magnesium-Salze aus mineralischem Dolomit fördern einen harmonischen Säure-Basen-Haushalt. „Säureüberschüssige“ Ernährungs- bzw. Lebensweise führen nach Jahren zu krankhaften Veränderungen der Bindegewebsstruktur und Bindegewebsfunktionen. Physischer und psychischer Stress übersäuert
Weizengrasssaft	Hat eine blutreinigende Wirkung, es werden körperfremde Stoffe gebunden, damit werden Entgiftungsprozesse unterstützt. Er ist ein natürlicher Basenspende: trägt zur Entlastung des Säure-Basenhaushaltes bei durch die Bindung von Stoffwechselsäuren.
Zink	Zink unterstützt den Stoffwechsel von Gelenken und Bindegewebe. Zink ist Bestandteil der Carboanhydrase, steuert damit den Säure-Basen-Haushalt. Die Aktivität der Carboanhydrase in der Niere steuert die Rückresorption von säurebindendem Bikarbonat.
Zinnkraut	Ackerschachtelhalm (Zinnkraut, Equisetum arvense) besteht zu ca. 10 bis 12 Prozent aus Kieselsäure, Die Pflanze gilt als Diuretikum und Bindegewebsmittel.
Silizium	Unterstützt die natürliche Kollagensynthese und ist für die Struktur eines gesunden Bindegewebes von großer Bedeutung.

Sodbrennen, Gastritis

Nährstoffe	Funktion
Propolis	Wirkt antimikrobiell, entzündungshemmend, fördert die Wundheilung, stärkt das Immunfeld und wirkt lokalanästhetisch und krampflösend. In Untersuchungen wurde nachweisen, dass Propolis das Wachstum von Helicobacter pylori hemmt, der Gastritis auslösen kann.
Weizengrasssaft	Weizengrasssaft wirkt wohltuend auf den Magen.

Kohlenhydratstoffwechsel, Zuckerabbau

Nährstoffe	Funktion
Zink	Zink unterstützt die Säure/Basenbalance und verbessert die Zucker- verwertung

6.5 Belastung in Richtung zutiefst innerer Erschöpfung

Nr. 13 Kalium arsenicosum

Dieser Mineralstoff ist ein wichtiger Stoffwechsel - Regulator mit antioxidativer Wirkung. Es schützt Zelle und Mitochondrien vor vorzeitigem Verfall, weil es die oxidativen Prozesse verlangsamt. Er dämpft gesteigerte Stoffwechselprozesse mit Gewichtsverlust. Nr. 13 hat Einfluss auf Schwächezustände, Herzschwäche, fördert die Herzmuskeldurchblutung.

Das Mittel wirkt wie ein Anabolikum beim Daniederliegen der Lebenskräfte und dämpft übermäßigen Substanzverbrauch.

Besonders beeinflusst werden Haut, Schleimhaut, Nerven und Niere, deshalb wird es bei Haut – Verhornungsstörungen, juckenden Ekzemen, Hautleiden (chronische Hauterkrankungen mit heftigem Juckreiz) angewendet. Bei Magen-Darmschmerzen, die mit Brechdurchfällen einhergehen und zu einem raschen Kräfteverfall führen, Magen- und Darm-entzündungen und wässrigen Durchfällen wird dieser Mineralstoff ebenfalls empfohlen.

Viele rückgemeldete Erfahrungen mit diesem Mittel gibt es in Beziehung zur Hypophyse als zentrales Steuerungsorgan des gesamten Hormonsystems. Nr. 13 Kalium arsenicosum ist mit der Hypophyse eng verbunden, sie reguliert unter anderem die Nebennierenrinde, die das Cortisol⁶, ein zirkulierendes Hormon, ausschüttet. Bei Stress wird es vermehrt ausgeschüttet und ist damit ein Stressindikator.

6.6 Belastung in Richtung Erschöpfung mit Ruhe- und/oder Rastlosigkeit

Nr. 14 Kalium bromatum

Es wird in der Biochemie nach Dr. Schüßler bei nervösen Störungen verwendet, denn es wirkt beruhigend. Die Menschen mit einem Mangel an Nr. 14 Kalium bromatum sind ruhelos, nervös, umtriebig oder im Gegenteil teilnahmslos. Eine innere Unruhe, ein inneres Vibrieren, wird berichtet, wobei die Menschen nach außen jedoch gelegentlich auch müde und antriebslos wirken können (kraftlos und trotzdem aufgewühlt).

Die nervösen Zustände stehen immer mit Aufregung in Zusammenhang.

Kalium bromatum wird bei Kopfschmerzen, als Folge geistiger Überanstrengung, bei Migräne und unter anderem als Beruhigungsmittel, bei Schlaflosigkeit und nervösen Sehstörungen empfohlen.

Schleimhautreizungen oder Regelstörungen können ebenfalls den Einsatz dieses Mittels empfehlenswert machen.

In der Antlitzanalyse ist das Zeichen der stark betonten Augäpfel zu beobachten, das kann auch in Zusammenhang mit Regulationsstörungen der Schilddrüse vorkommen, wie bei der Basedow'schen Erkrankung.

Eine kombinierte Gabe von Nr. 14 Kalium bromatum gemeinsam mit Nr. 15 Kalium iodatum ist daher bei großer innerer Unruhe empfehlenswert. Die Nr.15 allein wird eher bei Herzrasen und bei einer gefühlsmäßigen Überforderung angewendet.

⁶ Cortisol ist ein [Hormon](#), das [katabole Stoffwechselvorgänge](#) aktiviert und so dem Körper energiereiche Verbindungen zur Verfügung stellt. Seine dämpfende Wirkung auf das [Immunsystem](#) wird in der Medizin häufig genutzt, um überschießende Reaktionen zu unterdrücken und [Entzündungen](#) zu hemmen.

6.7 Belastung in Richtung innere Erregung, gefühlsmäßige Überlastung

Nr. 15 Kalium iodatum

Nr. 15 Kalium iodatum ist „das“ Schilddrüsenmittel in der Biochemie nach Dr. Schüßler. Es wird in der Biochemie nach Dr. Schüßler bei Struma, Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse (Hyperthyreose oder Hypothyreose), die grundsätzlich als Fehlfunktion gesehen werden, angewendet.

Zu Beginn der Einnahme ist die Kombination mit Kalium bromatum empfehlenswert, vor allem bei einer Hyperthyreose, weil die Anfangsreaktionen auf diese Weise abgepuffert werden. Die Begleitung einer Schilddrüsen Funktionsstörung erfordert eine verantwortungsvolle Eigenbeobachtung und die Beratung einer erfahrenen Mineralstoffberaterin - oder Beraters. Außerdem ist meist die gleichzeitige Kombination mit anderen Schüßler Salzen notwendig.

In der Biochemie nach Dr. Schüßler haben sich weitere Anwendungen dieses Mineralstoffes bewährt: Nr. 15 Kalium iodatum dämpft erhöhten Blutdruck, dient der Anregung der Herz- und Hirntätigkeit, fördert die Verdauung. Es wird außerdem bei Arteriosklerose und -rheumatischen Gelenkschwellungen angewendet.

Zeichen für einen Mangel: Ein Mangel äußert sich vor allem am ständigen krampfhaften Räuspern, einem Druck am Hals, der sich bis zu einem Würgegefühl steigern kann. Kropf, Herzrasen und Schweißausbrüche sind weitere Zeichen für einen Mangel an Nr. 15 Kalium iodatum. Auch Schwindelgefühle gehören hierher. Bei Niedergedrücktheit und Weinerlichkeit aus dem Gefühl der Überforderung heraus, ist das Kalium iodatum angebracht.

6.8 Belastung in Richtung intellektuelle Müdigkeit

Bei Stress werden vermehrt Zink, Mangan, Kupfer und Chrom ausgeschieden. Deshalb sollte bei lang anhaltendem Stress folgende Erweiterungsmittel nicht vergessen werden: Nr. 17 Manganum sulfuricum, Nr. 19 Cuprum arsenicosum, Nr. 21 Zincum chloratum, Nr. 27 Kalium bichromicum

6.8.1 Nr. 17 Manganum sulfuricum

In der Biochemie nach Dr. Schüßler wird dieser Mineralstoff gemeinsam mit Nr. 3 Ferrum phosphoricum gegeben, um die Aufnahme des Eisens im Blut zu unterstützen. Es wird auch bei Blutstauungen in den Gefäßen angewendet.

Dieses Schüßler Salz unterstützt die Blutgerinnung, ist bei Arteriosklerose angezeigt, weil dadurch der Bildung von Plaques an den Innenwänden der Blutgefäße vorgebeugt wird. Nervenschwäche, Gedankenschwäche infolge Überarbeitung sind ebenfalls Anwendungsmöglichkeiten. Mangan bildet auch ATP-Komplexe und unterstützt auf diese Weise den Energiestoffwechsel.

Es wird bei Knorpelschäden eingesetzt, weil es einerseits die Knorpelbildung fördert, und andererseits den Knorpel vor oxidativer Schädigung schützt.

Beim Aufbau einer guten physischen Leistungsfähigkeit spielt Nr. 17 Manganum sulfuricum eine bedeutende Rolle. Es kann zusätzlich zur „Power Mischung“ eingenommen werden, um den Energiehaushalt zu „pushen“, besonders Sportlern ist dies zu empfehlen.

Nr. 17 Manganum sulfuricum ist angezeigt bei Diabetes, weil es den Kohlenhydratstoffwechsel günstig beeinflusst.

Dieses Salz wird bei Hepatitis und Alkoholabusus eingenommen. Es wird aus der Erfahrung heraus bei Zahnschmerzen, Sehschwäche und Augenlidentzündungen angewendet. Außerdem wird der Harnstoffwechsel gefördert.

6.8.2 Nr. 21 - Zincum chloratum

Die Anwendungsmöglichkeiten dieses Mineralstoffes sind weit gestreut. Die Milz (Energieorgan!) und die Lymphozyten sind besonders reich an Zink. Nr. 21 wird angewendet bei Störungen der Hell/Dunkeladaption und Lichtempfindlichkeit.

Im Bereich der Hippocampus Region spielt Zink eine große Rolle und ist damit für unsere kognitiven Fähigkeiten von Bedeutung, außerdem beeinflusst es den Hypothalamus und damit indirekt die Hypophyse:

Für die Nerven ist das Nr. 21 Zincum chloratum ebenfalls bedeutungsvoll, es wird angewendet bei Nervosität, schlechtem Einschlafen (Einschlafmischung), und Unruhe, bei Stressbelastung. Nr. 21 Zincum chloratum Bestandteil der Antioxidantienmischung in der Biochemie nach Dr. Schüßler.

Nr. 21 Zincum chloratum wird bei brüchigen Nägeln, gerillten Nägeln und/oder weißen Flecken auf den Nägeln, aber auch Haarausfall angewendet. Auch schlechte Wundheilung und Abszesse brauchen Nr. 21, meist in Kombination mit den Basismitteln der Biochemie nach Dr. Schüßler.

Zincum chloratum Nr. 21 ist sehr bedeutend im Stoffwechsel der Bauchspeicheldrüse und beeinflusst die Bildung des Zink-Insulin Speichers. Daher sollte bei Diabetes nicht auf die Einnahme von Nr. 21 vergessen werden.

6.9 Belastung in Richtung Verkrampfung - Gehirnstoffwechsel

Nr.19 Cuprum arsenicosum

Die Nr. 19 wird in der Biochemie nach Dr. Schüßler angewendet, wenn der Eisenhaushalt aufgebaut werden muss und zwar in Kombination mit Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 17 Manganum phosphoricum.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten ergeben sich für Nr. 19 Cuprum arsenicosum aus seinen krampflösenden Eigenschaften vor allem im Bereich der Nerven, bei Krämpfen des Zentralnervensystems, weshalb es auch bei Epilepsie begleitend eingesetzt werden kann.

Es hat Bedeutung für die geistige Entwicklung von Kindern, weil es wichtig für den Gehirnstoffwechsel ist, es wird auch bei Keuchhusten eingesetzt.

Eine Kombination mit anderen Mineralstoffen ist sinnvoll und wird mit Erfolg vorbeugend bei Fieberkrämpfen (2 + 3 + 5 + 7 + 8 + 19) eingesetzt.

Weitere Verwendung bei Koliken des Magen-Darm Traktes, chronischen Kopfschmerzen (7 + 14 + 15 + 19) und bei Stressbelastungen. (Ein kupferabhängiges Glykoprotein findet sich im Nebennierenmark. Es enthält 4-7 Kupferatome pro Molekül und ist an der Biosynthese von Noradrenalin und Adrenalin (vegetatives NS) beteiligt.)

Der Bindegewebs- und Knochenaufbau wird unterstützt, vor allem in Kombination mit Nr. 17 Manganum sulfuricum und Nr. 21 Zincum chloratum zusätzlich zu den Basismitteln der Schüßler Salze.

Die Bildung des Melanins, des Pigmentierungsstoffes der Haut, braucht die Anwesenheit von Kupfer. Nr. 19 wirkt antioxidativ, ist wichtig für den Bindegewebsstoffwechsel, den Cholesterinstoffwechsel, ist angezeigt bei PMS und Menstruationsbeschwerden und kann auch bei Restless legs angewendet werden.

6.10 Belastung in Richtung schwere Erschöpfung (willentlich bedingt)

6.10.1 Nr. 22 Calcium carbonicum

Calcium carbonicum beeinflusst die Konstitution eines Menschen, diese Umstimmung leitet einen langsamen, aber anhaltenden Prozess ein. Es wirkt sich auf das vegetative System aus und steuert Nahrungsaufnahme und Ausscheidungen.

Menschen, die sich unter Aufbringung ihres Willens ständig überfordern, überarbeiten, überschreiten oft die Grenzen ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit, das antlitzanalytische Zeichen von Schlupflidern bildet sich verstärkt aus. Auch das Leben im Gebirge („inner Gebirg“) scheint diesen Mineralstoff im Körper zu erschöpfen, weil der Mensch sich permanent gegen die starke Strahlung der Berge abschirmen muss.

Frühzeitiges Altern: Es ist zu beobachten, dass Menschen mit einem Mangel an Nr. 22

älter aussehen, als sie wirklich sind.

Anzuwenden bei Neigung zu chronischen Schleimflüssen, Schleimhautkatarrhen der Augen, Ohren und Luftwege, bei Durchfällen, schwächlichem Körperbau und schlechter Ernährung. Bei Anlage zum Dick- und Fettwerden in jungen Jahren ist an dieses Mittel zu denken.

In Verbindung mit der Überforderung bestehen auch entsprechende Gefühle, die sich bis in die tiefen Schichten des Gemütes einsenken können - wie Unruhe - verursacht von oder verbunden mit Ängsten, Niedergeschlagenheit in Verbindung mit Weinerlichkeit (kann auch mit Kalium phosphoricum zusammenhängen), Verdrießlichkeit und Hoffnungslosigkeit - besonders die eigene Genesung betreffend.

6.11 Belastung in Richtung - aus dem Lebensrhythmus

Nr. 25 Aurum chloratum natronatum

Es ist wichtig für das Zentralnervensystem, es kann bei depressiven Verstimmungen eingesetzt werden. Dieser Mineralstoff beeinflusst die Zirbeldrüse und dadurch indirekt die ausreichende Ausschüttung von Melatonin, dem „Rhythmushormon“.

Ältere Menschen zeigen nachts nicht mehr so hohe Melatoninwerte, weshalb der Einsatz von Nr. 25 Aurum chloratum natronatum bei Schlafstörungen älterer Menschen angezeigt ist. Die Anwendung wird auch bei Schlafstörungen empfohlen, die aufgrund eines verloren gegangenen Eigenrhythmus, wie bei Stress zu beobachten, vorkommen.

Auf die rhythmischen Zyklen des Menschen eingehend, ergeben sich folgende Anwendungsmöglichkeiten: bei Menstruationsbeschwerden, depressiven Verstimmungszuständen und PMS, Hormonschwankungen, vor allem im Wechsel der Frau, Einfluss auf Schlaf-Wachrhythmen, Jetlag, Schlafstörungen.

Das „biochemische Gold“ ist regelmäßiger Bestandteil des Körpers. Nr. 25 hat insgesamt Bedeutung für die Arterien. Es ist an der Regelung der Körperkerntemperatur beteiligt und beeinflusst die Durchblutung der Peripherie, es ist außerdem blutdrucksenkend in der Kombination mit anderen Nummern. Die Nr. 25 wird aus diesen Zusammenhängen heraus angewendet bei Herzkrankheiten, Arteriosklerose und bei Angina pectoris.

6.12 Belastung in Richtung Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel

Nr. 27 - Kalium bichromicum

Schöpwinkel hat schon mit diesem Mittel gearbeitet. Er setzt es ein zum Zweck der Reinigung und Erneuerung des Blutes, besonders bei Anämie, aber auch bei Diabetes. Er behandelt Basedow- Erkrankungen und Erkrankungen der Nebennieren durch Einsatz dieses Mineralstoffes.

Chrom ist Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors, daher ist die Anwendung der Nummer 27 bei Diabetes eine bedeutsame Zusatzempfehlung.

Das Kalium bichromicum Nr. 27 ist an der Regulierung der Cholesterinwerte beteiligt und wird deswegen zur Arteriosklerosevorbeugung angewendet.

Psychischer und physischer Dauerstress führt zur vermehrten Chromausscheidung. Auch Sportler scheiden vermehrt Chrom aus, daher ist die Gabe von fein verteiltem Chrom, als Kalium bichromicum für Sportler von großer Bedeutung.

Nr. 27 - Kalium bichromicum beeinflusst den Hunger-Sättigungs-Mechanismus und fördert so die Gewichtsabnahme (Essbremse).

6.13 Tränen - Weinerlichkeit aus Erschöpfung oder Traurigkeit

Mutlos, weinerlich, verzagt – Erschöpfung: Nr. 5 Kalium phosphoricum und Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

Niedergedrücktheit, Traurigkeit, gefühlsmäßige Überforderung: Nr. 15 Kalium iodatum

Kombination für Niedergeschlagenheit

Niedergeschlagenheit, Bedrückttheit, Verzagtheit (v.a. bei älteren Menschen)

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 5 +15

2. Stufe: Nr. 3+5+15

3. Stufe: Nr. 3+5+6+15+22+(10)

Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3 + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5



6.14 Schleppende Müdigkeit

Mattigkeit – Säurebelastung: Nr. 9 Natrium phosphoricum und Adler Ortho Aktiv Nr. 9

Schwere in den Beinen – Schadstoffbelastung: Nr. 10 Natrium sulfuricum

Schmerzen nach körperlichen Belastungen (Muskelkater): Nr. 6 Kalium sulfuricum

Schwere im ganzen Körper – Belastung mit freien Radikalen: **siehe Seite: 50**

Antioxidantienmischung:

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 3

2. Stufe: Nr. 3+6+10

3. Stufe: Nr. 3+6+10+17

4. Stufe: Nr. 3+6+10+17+19+21+26

+ Eisen Immun Adler Ortho Aktiv 3

7 Stress-Bewältigung⁷: Dr. Mück

In meiner therapeutischen Arbeit gehe ich davon aus, dass sich die Mehrzahl aller Gesundheitsprobleme mit dem "Stress-Konzept" einleuchtend und praktikabel erklären lässt. Durch daran ausgerichtete Behandlungskonzepte sind die "Stress-Krankheiten" oft günstig beeinflussbar (manchmal sogar "heilbar").

Dabei bedeutet "Stress" nichts anderes als ein "Missverhältnis zwischen wahrgenommenen Anforderungen und verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten, aus dem eine Bedrohung erwächst". Diese erfreulich einfache Formel zeigt auch sofort die wesentlichen "Problemauslöser" und "Lösungsansätze" auf:

1. Immer geht es um die von einem Menschen wahrgenommenen Anforderungen (= Aufgaben, Belastungen, Pflichten usw.). Wer nichts wahrnimmt bzw. sich nichts vorstellt, hat eher selten Stress. Viel Stress entsteht dadurch, dass zuviel wahrgenommen bzw. angenommen wird. Die Betroffenen sehen in allem und jedem eine "Pflicht" oder leiden ständig unter "Zeitdruck". Deshalb besteht eine der Lösungen darin, zu überprüfen, ob es sich bei dem Vorgestellten um eine tatsächliche oder besonders dringliche Anforderung handelt, die sich zudem speziell gegen den "Gestressten" richtet. Insbesondere sollte man sich immer fragen, ob es sich nicht um selbst auferlegte Anforderungen handelt, die man genau so eigenverantwortlich wieder verringern kann.

2. Die zweite wichtige Strategie betrifft die Frage, wie bedrohlich das wahrgenommene Missverhältnis überhaupt ist. Oft zeigt sich bei genauer Überprüfung, dass die Situation weder das Leben, noch die Gesundheit oder den Selbstwert bedroht. Oft ist die "Gefahr" vor allem ein Versagen vor eigenen inneren Ansprüchen und das Risiko, sich peinigenden Gewissensbissen aussetzen zu müssen. Letztere sind oft nicht nachvollziehbar, wenn es sich um Anforderungen handelt, von denen nichts Lebensentscheidendes abhängt (etwa, dass die Wohnung nicht 100 Prozent aufgeräumt ist). Hier besteht die Lösung darin, die Dinge zurecht zu rücken (zu relativieren, vernünftiger Beziehungen herzustellen).

3. Der dritte entscheidende Ansatzpunkt besteht darin, die Bewältigungsmöglichkeiten des "Gestressten" zu erweitern (dieser Schritt dürfte besonders sinnvoll sein, da er ein Gefühl von Kompetenz, Sicherheit und Selbstbewusstsein vermittelt). Außerdem hilft er besonders dann, wenn die Anforderungen von außen kommen. Beispiele sind "Kommunikationsfertigkeiten", "Impulskontrolle" oder Methoden, die den Körper in eine bessere Verfassung versetzen (wie Entspannung oder Sport, Entwicklung von Genussfähigkeit und Phantasie). Diese Methoden müssen mit realen Erfahrungen verbunden werden, damit sie "in Fleisch und Blut übergehen". Eine sinnvolle Prüffrage dazu, ob man unter Stress steht, lautet: "Habe ich die Situation im Griff oder die Situation mich?".

4. Viele "Gestresste" glauben, das erwähnte Missverhältnis dadurch korrigieren zu können, dass sie andere Menschen zu einem bestimmten Verhalten zwingen. Dieser Ansatz ist meist extrem energieaufwendig und daher eher geeignet, den "Stress" zu steigern. Dennoch hat er sicherlich mitunter seine Berechtigung, etwa wenn sich die "anderen" rechtswidrig oder eindeutig missbräuchlich verhalten.

5. Die vorgenannten Beispiele erscheinen vornehmlich "psychische" Anforderungen zu betreffen. "Stress" im Sinne der erwähnten Diskrepanz entsteht aber genau so gut auf körperlicher Ebene: Etwa wenn ein (durch Arbeit, Schlafmangel, Krankheit usw.) erschöpfter Körper ohne Pause zu weiterer Leistung angetrieben wird.

Hier gilt es nach den gleichen Prinzipien wieder ein gesundes Verhältnis zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten herzustellen. Bei dieser Form von Stress nehmen die Betroffenen eher zu wenig (von ihrer eigenen Befindlichkeit und ihren Grenzen) als zu viel wahr. Da Gefühle wichtige Rückmelder innerer Zustände sind, geht es meist darum, Gefühle besser wahrnehmen und nutzen zu lernen. Gefühle helfen uns, den ge-

⁷ Praxis für Psychotherapeutische Medizin Dr. Dr. med. Herbert Mück (51061 Köln), E-Mail: kontakt@dr-mueck.de, <http://www.dr-mueck.de/>

sunden Zwischenbereich zwischen "stressiger" Überforderung und "tödlicher" Langweile einzuhalten.

6. Das Gegenteil von "Stress" lässt sich vielleicht am besten mit dem Begriff "Flow" (engl. Fluss) beschreiben. Im Flow geht alles wie von selbst, fühlt man sich eins (mit sich und der Umwelt), stimmt das Verhältnis von Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten, genießt man die eigene Wirksamkeit (Erfolg) und ist alles im Takt. Manche beschreiben diesen Zustand auch als "Kohärenz" oder "Konkordanz" (= Einklang von Denken, Fühlen, Sprechen, Handeln und Interaktion).

8 Zusammenfassung - Schüßler Salze können helfen!

Folgende Symptome können Ausdruck von übermäßigem Stress sein, der sich in einem Missverhältnis zwischen äußeren und innerlichen Anforderungen einerseits und persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten andererseits ausdrückt.

Die angegebenen Mineralstoffe wurden in Bezug zu den Beschwerden gesetzt, können aber letztlich die Ursache nicht beseitigen!

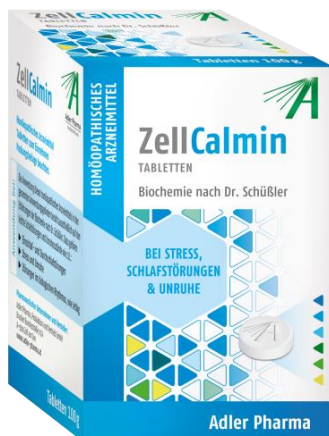
8.1 Belastung der Körperfunktionen:

- ✚ Kurzatmigkeit, Herzstiche, Kloß im Hals, Kreislaufstörungen (bis hin zum Kollaps), Verstopfung, Zyklusstörungen bei der Frau: **Nr. 7 Magnesium phosphoricum** (heiße Sieben), **Nr. 13 Kalium arsenicosum**, **Nr. 25 Aurum chloratum natronatum + Magnesium Plus AOA 7**
- ✚ trockener Mund, vermehrtes Schwitzen: **Nr. 8 Natrium chloratum**, **Nr. 21 Zincum chloratum**
- ✚ hoher Blutdruck, weiche Knie: **Nr. 1 Calcium fluoratum**, **Nr. 5 Kalium phosphoricum**, **Nr. 7 Magnesium phosphoricum**, **Nr. 15 Kalium iodatum**, **Nr. 25 Aurum chloratum natronatum**
- ✚ Magen-Darm-Beschwerden, Hautveränderungen: **Nr. 9 Natrium phosphoricum**, **Nr. 13 Kalium arsenicosum**
- ✚ Gastritis, Blasenentzündung: **Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 8 Natrium chloratum + Nr. 9 Natrium phosphoricum + Basen Plus AOA 7**
- ✚ Schlafstörungen: **Nr. 2 Calcium phosphoricum + Nr. 7 Magnesium phosphoricum + Nr. 14 Kalium bromatum + Nr. 21 Zincum chloratum + Nr. 25 Aurum chloratum natronatum oder Zell Calmin**
- ✚ chronische Müdigkeit, sexuelle Störungen (Mann): **Nr. 5 Kalium phosphoricum**, **Nr. 17 Manganum sulfuricum + Nr. 21 Zincum chloratum**, **Kalium Energie AOA5**
- ✚ Beschleunigung von Herzfrequenz (Puls) und Atmung, Engegefühl, Muskelverspannungen (Nacken, Hals, Gesicht, Schultern), Spannungskopfschmerzen, Rückenschmerzen: **Nr. 2 Calcium phosphoricum**, **Nr. 7 Magnesium phosphoricum**, **auch Nr. 14 Kalium bromatum**, **Nr. 25 Aurum chloratum natronatum + Magnesium Plus AOA 7**
- ✚ Schwächung des Immunsystems, häufiges Kranksein: **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**, **Nr. 9 Natrium phosphoricum**, **Nr. 21 Zincum chloratum**, **oder Zell Immuferin + Eisen Immun AOA 3**
- ✚ Migräne: **Nr. 1 Calcium fluoratum + Nr. 7 Magnesium phosphoricum + Nr. 10 Natrium sulfuricum**



8.2 Belastung des Denkvermögens und der Gefühle:

- + Innere Anspannung, eingeengte Wahrnehmung, Fixierung auf den Stressor, rigides Denken (Scheuklappeneffekt), Angst, Nervosität, Hypochondrie: **Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 19 Cuprum arsenicosum + Magnesium Plus AOA 7**
- + Unsicherheit, Überbelastung, Denkblockaden, Gedächtnisstörungen, Gedankenkreisen, Leistungsabfall, Fehlerzunahme: **Nr. 5 Kalium phosphoricum + Nr. 17 Manganum sulfuricum + Nr. 21 Zincum chloratum oder Zell Nubliron**
- + depressive Verstimmung, Niedergeschlagenheit, Unwohlsein: **Nr. 15 Kalium iodatum, Nr. 17 Manganum sulfuricum**
- + Gereiztheit, Aggressivität, Alpträume: **Nr. 10 Natrium sulfuricum**
- + Überempfindlichkeit, Resignation (autoaggressiv): **Nr. 9 Natrium phosphoricum**
- + Apathie, Tagträumen: **Nr. 13 Kalium arsenicosum, Nr. 25 Aurum chloratum natronatum**
- + Konzentrationsschwäche: **Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 5 Kalium phosphoricum + Nr. 17 Manganum sulfuricum + Nr. 21 Zincum chloratum, Kalium Energie AOA 5**



Vom alltäglichen Stress zum Burnout

Die normale Stressreaktion:

1 Vom Hypothalamus alarmiert, schüttet die **Hypophyse** Botenstoffe aus. Über den Blutkreislauf erreichen sie die **Nebennierenrinden**.

STUFE 1

Erste Anzeichen der Erschöpfung

- Schlafstörungen
- Schmerzen, Tinnitus, unregelmäßiger Herzschlag
- gesteigerte Arbeitsaktivität
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Reiz- und Kränkbarkeit

STUFE 2

Die Erschöpfung schreitet voran. Das Verhalten ändert sich, alles dreht sich nur noch um die Arbeit.

- aggressive Ausbrüche
- blinder Aktionismus
- Rückzug von Freunden und Familie
- Ohnmachtsgefühle
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme

STUFE 3 – BURNOUT

Leistung und Lebensmut schwinden. Körper und Geist steuern auf die völlige Erschöpfung zu.

- vollkommene Apathie
- Suizidgefahr
- Depression
- drohender Infarkt

3 Ist eine bestimmte Konzentration von Stresshormonen im Blut erreicht, wirkt diese beim gesunden Menschen einer weiteren Ausschüttung entgegen: Der Körper entspannt sich wieder.

Ist dieser Regelkreis gestört, bleibt der Stresshormonspiegel im Blut dauerhaft hoch – mit verheerenden Folgen für die Gesundheit.

Die anhaltend hohe Ausschüttung von Stresshormonen schwächt etwa das Immunsystem und kann mit der Zeit zu Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

2 Nebennierenrinden produzieren das Stresshormon Kortisol. Im Nebennierenmark werden Adrenalin und Noradrenalin gebildet. So wird der gesamte Körper in Alarmbereitschaft versetzt.

Kortisol kann bei Frauen den Menstruationszyklus stören und bei Männern zu Impotenz führen.

Quelle: DER SPIEGEL 4/2011

9 Burnout: Begriff und Geschichte⁸

Der Begriff **Burnout** im Zusammenhang mit dem Zustand des „Ausgebranntseins“ wurde im Jahr 1974 von dem Psychoanalytiker **Herbert J. Freudenberger** erstmals verwendet. Freudenberger war deutsch-amerikanischer Psychoanalytiker, der in einem 1974 in der Zeitschrift *Journal of Social Issues* publizierten Aufsatz „Staff burn-out“ erstmalig Burnout beschrieb und 1980 ein Buch zum Burnout-Syndrom (*Burn-Out: The high costs of high Achievement*) herausbrachte.

In der Erstbeschreibung ging es insbesondere um das Burnout-Syndrom von medizinischen Fachberufen wie Ärzten, Rettungsdienstpersonal und Krankenpflegeberufen aber auch Lehrern, Sozialarbeitern und Erziehern. Diese Berufsgruppen haben grundsätzlich eine relativ hohe Krankschreibungsrate, sind häufig arbeitsunfähig und werden früh verrentet.

Ursachen sind eine extrem hohe Arbeitsbelastung in Verbindung mit einem ausgeprägten persönlichen Engagement – das so genannte Helfersyndrom. Diese Kombination führt bei vielen Menschen zum „Ausbrennen“ – also dem Burnout-Syndrom. Das Burnout-Syndrom wurde zu einem allgemein bekannten Begriff, weil es als Managerkrankheit bekannt wurde und immer wieder Prominente als ausgebrannt beschrieben werden und diese Informationen in die Medien gelangen.

Inzwischen sind die Begriffe Burnout, Burn-Out und Burnout-Syndrom weithin allgemein bekannt, von der Medizin und Psychologie anerkannt und werden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit dem ICD-10-Schlüssel Z73.0 (Ausgebranntsein = Burn-out = Zustand der totalen Erschöpfung) klassifiziert.

Immer mehr Menschen sind ausgebrannt und leiden unter dem Burnout-Syndrom. Das Burnout-Syndrom ist eine Volkskrankheit in den westlichen Industrieländern. Fast 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter dem Burnout-Syndrom.

Freudenberger prägt den Begriff Burnout

Ab 1976 wurde der Begriff **Burnout** (Burnout-Syndrom) in den USA durch **Herbert J. Freudenberger**, **Christina Maslach** und **Ayala Pines** für helfende Berufe erstmalig in der Praxis angewandt. Erst später wurden auch andere Berufsgruppen und der private Lebensbereich in die Beobachtungen mit einbezogen.

Inzwischen ist klar, dass das **Burnout-Syndrom** alle Bevölkerungsgruppen und Berufsgruppen betreffen kann. In den 1980er Jahren entwickelte sich der Begriff Burnout und das Burnout-Syndrom zu einem Begriff in der Therapie und Diagnostik von Patienten. Seit 1980 gibt es erste deutschsprachige Übersetzungen der ausländischen Burnout-Literatur. Zuvor gab es den Begriff in der deutschsprachigen Literatur nicht.

Damit zog die Behandlung von Burnout-Patienten erst in den 1980er Jahren in das Behandlungsspektrum der Therapeuten ein. Heute haben sich viele Experten, Therapeuten und Kliniken auf die Diagnostik und Therapie von Burnout-Patienten spezialisiert und der Begriff ist auch der Bevölkerung allgemein bekannt. Das Burnout-Syndrom ist eine Volkskrankheit.

Hilfemöglichkeit / Therapie Burnout-Syndrom

Das **Burnout-Syndrom** wird von den Experten anhand einer äußerst komplexen Vielzahl verschiedener Ursachen und Symptomen dargestellt. Vor diesem Hintergrund verwundert es nicht dass im Laufe der Zeit ein immenses Spektrum an Möglichkeiten der Prävention (Vorbeugung des Burnout-Syndroms) und Intervention (Therapie des Burnout-Syndroms) entwickelt wurde.

⁸ Texte: <http://hilfe-bei-burnout.de/hilfemoeglichkeit/allgemeines/>

9.1 Burnout aus der Sicht eines Therapeuten⁹

An Burnout Erkrankte leiden unter einer starken geistigen, körperlichen und seelischen Erschöpfung. Burnout ist als Berufskrankheit nicht anerkannt.

Burnout ist keine reine Managerkrankheit. Besonders gefährdet, an Burnout zu erkranken, sind Menschen in sozialen Berufen (Altenpfleger, Krankenschwestern), sowie Lehrer und Seelsorger. Die Betroffenen wollen anderen helfen. Sie geben viel, bekommen aber wenig Anerkennung und Bestätigung zurück.

Das Gefährliche am Burnout ist, dass sich diese Erkrankung - wie eine Alkoholerkrankung - schleichend entwickelt und die Betroffenen erst nach Jahren an den Punkt gelangen, wo nichts mehr geht, der Akku leer ist und sie total erschöpft sind. Es fehlt die Kraft zum Leben. Der Wille, zu arbeiten, ist vielleicht noch da, Körper und Geist versagen jedoch ihre Dienste. Schauen wir uns die Symptome des ausgebrannt Seins an.

Burnout Symptome und Anzeichen - woran erkennt man einen Burnout?

9.2 Anzeichen für einen Burnout sind

- Lustlosigkeit, Gereiztheit,
- Gefühle des Versagens, der Sinnlosigkeit,
- Angst, nicht mehr den Anforderungen gewachsen zu sein,
- mangelndes Interesse am Beruf oder Aufgabenbereich,
- permanente Müdigkeit und Erschöpft sein,
- Schlafstörungen,
- Konzentrationsstörungen,
- Verzweiflung bis hin zu Hoffnungslosigkeit,
- Depressionen,
- chronische Motivationslosigkeit,
- Stimmungsschwankungen und
- körperliche Beschwerden (Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-, Darm-Beschwerden).

Typisch für Burnout ist auch der Rückzug von Kollegen, Kunden, Freunden und Bekannten. Nach harter geistiger oder körperlicher Arbeit erschöpft zu sein, ist ein ganz normaler Zustand. Entspannung oder Urlaub schaffen hier Abhilfe. Wer ausgebrannt ist, dem hilft auch ein Urlaub nicht, der kann keinen Gang zurückschalten.

Bevor wir uns mit den Ursachen des ausgebrannt Seins befassen, möchten Sie vielleicht wissen, ob Sie Burnout-gefährdet sind oder bereits unter Burnout leiden. Machen Sie die folgenden Tests.

Psychotests zur Diagnose der Stressbelastung - können auf der unten angeführten Internetseite durchgeführt werden!

Mache ich mir das Leben unnötig schwer?

Wie stark stehe ich unter Stress?

Stress Test - Burnout Test - Burnout Risiko Test

9.3 Das Burnout Syndrom schleicht sich langsam ein

Zunächst haben wir den Eindruck, zu wenig Zeit für uns zu haben und immer am Ball bleiben zu müssen. Man lädt sich eine Arbeit und Verpflichtung nach der anderen auf, hat zwar Erfolge, ist aber trotzdem mehr und mehr mit seinem Leben und seiner Arbeitssituation unzufrieden. Man hat das Gefühl, in einem Hamsterrad zu sein, nur noch zu funktionieren und zu wenig für den Einsatz zurück zu bekommen.

Dann kommen chronische Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Ärger, Angstgefühle, Schlafstörungen und Erschöpfungszustände hinzu. Das Engagement lässt nach, Reizbarkeit

⁹ Aus der Homepage des Palverlages, Dr. Rolf Merkle - Diplom Psychologe, Psychotherapeut :
<http://www.palverlag.de/Burnout.html>

bis hin zu Aggression kommen auf, man hat das Gefühl, ausgeliefert zu sein und nichts mehr auf die Reihe zu bekommen. Man fühlt sich innerlich leer, stellt die Frage nach dem Sinn der Tätigkeit und ist emotional erschöpft und ausgebrannt.

Wir fühlen uns unverstanden von Freunden, dem Partner und den Kollegen und ziehen uns von diesen mehr und mehr zurück. Selbstzweifel tauchen auf, sowie körperliche Beschwerden. Hobbys werden aufgegeben und oft kommt Alkohol ins Spiel, um abschalten zu können oder es werden Aufputzmittel genommen, um geistig und körperlich den beruflichen Anforderungen gewachsen zu sein. Dem Gefühl der inneren Leere versuchen Burnout-Betroffene nicht selten dadurch zu begegnen, dass sie exzessiv einkaufen gehen.

9.4 Burnout Ursachen - Burnout Fallen

Burnout entsteht, wenn Betroffene nicht mit dem Termin- und Leistungsdruck zurechtkommen, sei es, weil sie sich selbst für ihre Tätigkeiten und Termine zu enge zeitliche Rahmen setzen, weil von "oben" Druck gemacht wird oder Kunden und Klienten sie ständig fordern.

Sie fühlen sich von anderen gehetzt und gestresst. Dadurch haben Betroffene mehr und mehr den Eindruck, in ihrer Arbeit fremdbestimmt zu sein, d.h. sie haben das Gefühl, keine Kontrolle mehr über das zu haben, was sie tun und wann sie es tun. Sie fühlen sich wie eine Marionette, an deren Fäden andere ständig ziehen und zerren. Unzufriedenheit macht sich breit, gleichzeitig aber sehen die Betroffenen keine Möglichkeit, etwas an ihrer Situation zu ändern. Sie fühlen sich anderen und den vermeintlichen oder tatsächlichen Zwängen ausgeliefert.

Die Entwicklung des Burnouts wird durch Persönlichkeitsfaktoren begünstigt und verstärkt. Persönlichkeitsfaktoren spielen eine große Rolle bei der Entstehung des ausgebrannt Seins.

Die 5 häufigsten Persönlichkeitsfaktoren, die einen Burnout begünstigen:

Perfektionismus

Menschen, die sehr hohe Anforderungen an sich stellen, alles perfekt machen wollen und sich (übertrieben) hohe Ziele setzen, egal ob im Beruf, im Privaten, im Hobby oder in der Liebe. Sie wollen die Welt umkrempeln, Märtyrer spielen und stellen unrealistisch hohe Anforderungen an sich und ihr Umfeld. Sie wollen stets Höchstleistungen vollbringen und erlauben sich nicht, Fehler machen zu dürfen.

Wenn sie bemerken, dass von anderen keine Anerkennung zurückkommt oder dass sie ihre Ziele nicht immer und überall erreichen können, sind sie (von sich) enttäuscht, strengen sich vielleicht noch mehr an und ihr Akku läuft langsam leer. Je mehr ihr Akku leerläuft, umso mehr strengen sie sich an und umso wahrscheinlicher kommt es zu einem Burnout. Irgendwann ist der Leistungswille noch da, aber Körper und Geist verweigern die Mitarbeit.

Ehrgeiz

Menschen mit sehr großem Ehrgeiz sind insbesondere dann gefährdet, an Burnout zu erkranken, wenn der Motor für ihren Ehrgeiz das Gefühl ist, nicht gut genug zu sein, d.h. sie unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden. Sie müssen sich und anderen dann durch ihre Leistung immer wieder aufs Neue beweisen, dass sie "wer" sind und können keine Rücksicht nehmen auf ihren Körper. Da aber kein noch so großer Erfolg ihr Selbstwertgefühl auf Dauer ernähren kann, hetzen sie von einer Herausforderung zur nächsten, kommen nicht zur Ruhe, fühlen sich ständig gehetzt und sind voller Unruhe.

Helfersyndrom

Menschen mit einem ausgeprägten Helfersyndrom verschleiben sich, da sie für alle und jeden ein offenes Ohr haben, für andere immer da sind und so sich mehr zumuten, als es ihre Kräfte erlauben. Menschen mit einem Helfersyndrom findet man oft in sozialen Bereichen und im Gesundheitswesen. Ihre scheinbare Aufopferung rührt daher, dass sie durch ihr Helfen ihr Selbstwertgefühl nähren wollen. Wenn sie anderen helfen, fühlen sie sich wichtig und gebraucht.

Nicht Nein sagen können

Menschen, die sich schwertun, anderen etwas abzuschlagen, denen es an Selbstbewusstsein mangelt, Grenzen zu setzen, die es allen immer recht machen will, die Angst haben vor Konflikten, sind Burnout-gefährdet. Sie erleben sich als Spielball ihrer Mitmenschen und fühlen sich ausgenutzt. Und sie fühlen sich leicht überfordert, da sie es allen Recht machen wollen, was ihnen natürlich nicht gelingt. Frauen sind besonders gefährdet, weil sie - mehr als Männer - dazu neigen, nach Harmonie zu streben und es anderen Recht zu machen.

Mangelnde Stressbewältigungsstrategien

Druck aushalten kann nur, wer innerlich stark ist und über entsprechende Strategien verfügt, mit dem Leistungsdruck umzugehen. Hierzu gehören z.B.

- eine gute Organisationsfähigkeit,
- ein gutes Zeitmanagement,
- die Fähigkeit, delegieren zu können,
- die Fähigkeit, zwischendurch und am Abend abschalten und loslassen zu können,
- die Fähigkeit, sich nicht alles zu Herzen zu nehmen,
- das Gefühl, selbstbestimmt zu arbeiten, d.h. das Gefühl, die Kontrolle über das zu haben, was man tut.

Angestellte, die das Gefühl haben, für die Vorgesetzten nur noch Spielball zu sein, die den Eindruck haben, der Arbeit ausgeliefert zu sein und sich wie ein Hamster im Rad zu drehen, ohne dass sich etwas ändern lässt, sind in hohem Maße gefährdet, an Burnout zu erkranken.

9.5 Fatigue Syndrome

CFS: Beschreibung

Als Chronic Fatigue Syndrome (CFS) bezeichnen Mediziner eine schwerwiegende und vielgestaltige neuroimmunologische Erkrankung (neuroimmunologisch = Nerven- und Immunsystem betreffend). Hauptsymptome sind eine lähmende geistige und körperliche Erschöpfung und Müdigkeit, die sich nicht durch eine bekannte körperliche Ursache oder spezifische psychische Störung erklären lassen. Daneben weisen die Betroffenen noch verschiedenste weitere Beschwerden auf.

Typischerweise verstärken sich die CFS-Symptome schon nach geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung. Schonung oder Ruhe bringen keine nachhaltige Besserung. Die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität der Patienten sind oft jahrelang massiv beeinträchtigt. Viele Betroffene können nicht mehr arbeiten und sind bettlägerig. Einige sind auf eine umfassende Pflege angewiesen. Der Leidensdruck bei dieser Krankheit ist auch deshalb oft hoch, weil sie manchmal nicht erkannt, beziehungsweise vom Umfeld des Betroffenen nicht ernst genommen wird.

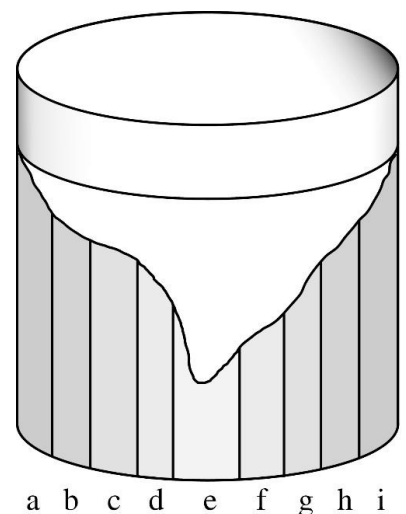
Früher wurde CFS vielfach als psychische Erkrankung betrachtet. Das gilt aber als widerlegt - CFS wird heute als Multisystemerkrankung betrachtet, die unter anderem das Immunsystem und den Energiestoffwechsel betrifft.¹⁰

Zitat Ende

Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv 5 + Eisen Immun Adler Ortho Aktiv 3

Auch eine Erholungsphase nützt nichts, denn durch diese kommen nicht die benötigten Betriebsstoffe in den Körper!!!

Die Speicher müssen aufgefüllt werden!



¹⁰ <https://www.netdoktor.de/krankheiten/chronisches-erschopfungssyndrom/>

10 Ein Ausflug in die charakterlichen Landschaften der Schüßler Salze¹¹

10.1 Das existenzielle Vakuum

Grundwert – Selbstwert

Ein guter Zugang zu dem Wert, der durch die eigene Existenz begründet ist, kann nicht durch Zuwendung von außen ersetzt werden. Er muss durch einen wertschätzenden Umgang dem Menschen erschlossen werden. Ein Ersatz von außen höhlt das Innen aus. Die Person, die innerste Ebene des Menschen, wird nicht wahrgenommen. Das oberflächliche Selbst, das auch nach außen gerichtet ist, ist nicht mehr in die Tiefe des Menschen verankert. Das eine ist ohne das andere nur eine Hülse. Das Selbst kreist um sich selbst und die eigentliche Person fristet ein verborgenes Dasein (Martin Buber), bis sie gerufen wird, so dass sie ins Leben treten kann.

Ein Mensch, der wenig in die Tiefe seiner Psyche verankert ist, wird bald eine Diskrepanz zwischen den Anforderungen, die von innen oder außen kommen und den Möglichkeiten, die ihm zur Bewältigung dieser zur Verfügung stehen. Die Spannkraft seiner Möglichkeiten ist sehr stark eingeschränkt.

Je weniger Verankerung umso geringer die Belastbarkeit. Aber jede Belastung hat ihre Grenzen, denn auch der stärkste Mensch kann irgendwann überfordert sein. Das verlangt eine kluge Abgrenzung, die aber wiederum den stärkeren Menschen besser gelingt als den schwachen.

Hier wird ein Teufelskreis sichtbar, dem entgegenzuwirken ebenfalls von großer Bedeutung ist, ganz nach dem Sprichwort: „Wehret den Anfängen!“

Wenn etwas auf einem Weg erreicht werden soll, wo es nicht möglich ist:

Je weniger ich an mich glaube, um so mehr bin ich auf die Anerkennung anderer angewiesen, je mehr ich mich der Anerkennung der anderen ausliefere, um so weniger glaube ich an meinen eigenen (eentlichen) Wert, je weniger ich daran glaube, dass ich auch ohne Anerkennung etwas wert bin, um so mehr bin ich auf die Anerkennung der anderen angewiesen,

10.2 Charakterlandschaft von Nr. 1 Calcium fluoratum

10.2.1 Die Beispielwirksamkeit der Eltern

Es beginnt vielfach schon im Kindesalter, wenn Kinder am Beispiel ihrer Eltern sehen, wie sie sich bemühen vor den anderen „gut da-zu-stehen“ und auch sie dazu anleiten, den Schein zu wahren.

Immer wieder lesen Menschen in Zeitungen von menschlichen Tragödien, die sich ereignen. Dabei galt diese oder jene Familie als musterhaft, und keiner will geahnt haben, welche Not oft in materieller oder geistiger Hinsicht dahinter steht. Immer wieder schaffen es Menschen, aber auch ganze Familien, zu verbergen, was sich bei ihnen im Verborgenen abspielt. Nach außen wird die heile Welt vorgespielt, die Musterfamilie mit Mustervater, der idealen Mutter und den mustergültigen Kindern. In kleinen Gemeinden ist diese Tendenz noch stärker vorhanden. Der beschriebene Vorgang betrifft das Außen, die Hülle, den Schein anstelle des Seins.

Der innere Stand, das Rückgrat wird bei solchen Prozessen nicht gestärkt, es kommt zu Verzerrungen des Lebens, die sich in einer Haltungsschwäche äußern können.

Positiv wirkt sich eine halt gebende Erziehung aus, die das Kind in den eigenen Grund verwurzelt.

¹¹ Feichtinger, Thomas: Psychosomatik in der Biochemie nach Dr. Schüßler, Stuttgart: Haug Verlag

10.2.2 Der gute Eindruck

Die größte Sorgfalt als Folge einer solchen Erziehung wird darauf verwendet, einen guten Eindruck zu machen. Die Oberfläche des Menschen, auch sein Antlitz, erstarrt, friert fest. Diese Mühe (eine große Leistung), dass der andere einen guten Eindruck bekommt, erzeugt an der Körper-Oberfläche sehr große Spannungen, so dass dafür sehr viele Betriebsstoffe zur Verfügung gestellt werden müssen.

Auf der Gefühls- und Gemütsebene entsteht bei dieser Haltung auf Dauer eine Einstellung, die die eigene Existenz ununterbrochen gefährdet sieht. Die Grundlegung dieser Gefühlslage geschieht in der Kindheit. Dem Kind wurde immer wieder vermittelt, erst durch seine entsprechenden Leistungen von seiner Umgebung angenommen zu sein. Leistung ist hier sehr umfassend zu verstehen, denn ein freundliches Gesicht zu zeigen, obwohl die Tränen schon im Halse stecken, bedeutet eine große Leistung.

Die größte Bedeutung im Leben besteht darin, meint es dann, wie es bei seiner Umgebung ankommt. Das Kind hat das Gefühl entwickelt, dass es erst durch die Anerkennung von anderen etwas wert ist und geliebt wird, weil es entweder so gescheit, so herzlich, so brav, so „fromm“, so angepasst oder so tüchtig ist, was es dann im Leben ausbauen wird, um weiterhin „geliebt“ zu werden, und so den Zuwendungsfluss im Gang zu halten.

Folgende Struktur liegt dieser Einstellung zugrunde: „Ich muss grundsätzlich davon ausgehen, dass ich mir das Wohlwollen meiner Mitmenschen verdienen muss!“

Dieser Mensch hat als Folge kein Gespür für den eigenen Wert entwickelt, und ist darauf angewiesen, sich seinen Wert von anderen zuschreiben zu lassen. Dadurch entfernt er sich immer mehr von seinem eigentlichen Wert, was ihn im Innersten unzufrieden und unsicher macht.

Es besteht nun die große Gefahr, dass der Mensch auch als Erwachsener bei den Verhaltensweisen bleibt, die er in der Kindheit eingelernt hat und die ihm das Überleben gesichert haben.

Das versteifte bzw. fixierte Denken ist die Folge.

10.3 Charakterlandschaft von Nr. 3 *Ferrum phosphoricum*

10.3.1 Die Reibung mit der Welt

Die Reibung entsteht durch ein Auseinanderfallen der Geschwindigkeiten, mit der sich Leben bewegt. Die Natur hat ihren Rhythmus schon seit undenklichen Zeiten. Menschen haben dazu manchmal einen schnelleren Rhythmus, eine schnellere Bewegung. Auch der umgekehrte Vorgang ist möglich. Außerdem haben die Menschen untereinander unterschiedliche Lebensrhythmen, so dass es auch in dieser Hinsicht zu Reibungen kommen kann. Die Reibung entsteht bei offenen Zahnpastatuben, wenn etwas auf dem Wohnzimmermatt liegt, was dort nicht hingehört, wenn der Badevorleger nicht im Muster der Kacheln liegt, wenn der Sohn/die Tochter noch immer nicht mit der Hausübung begonnen hat, der Mitarbeiter so richtig langsam arbeitet (heute einmal was tut und morgen wieder) usw.

Eine Reibung mit der inneren Welt liegt vor, wenn (die nach innen genommenen) Erwartungen, Vorstellungen und Ideale mehr fordern, als erbracht werden kann. Dann liegt es am Mut des Einzelnen, solche Tyrannen zu stürzen, die inneren und die äußeren. Manchmal ist dies ohne Hilfestellungen durch eine gute Beratung kaum möglich.

Menschen beschäftigen sich im Laufe ihres Lebens mit verschiedenen Themen, verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Schwerpunkten, so dass es nie eine Aussage über den Sinn des Lebens allgemein als Norm, die für alle gültig ist, geben kann. Jeder einzelne Mensch selbst gibt dem Leben einen Sinn durch das Umsetzen erfüllter und gespürter Werte ins Leben. Die verschiedenen Inhalte können Schwerpunkte für das ganze Leben oder für bestimmte Zeiträume sein.

Die Bearbeitung der verschiedenen Inhalte umfasst nicht nur die verschiedenen **Altersstufen**, wie die Kindheit, die Jugend, das Erwachsenenalter, die Zeit des älter-Werdens und

die Zeit des Alters. Das betrifft auch verschiedene **Themen** wie das Lernen, die Gesundheit, die Leidenschaft, die Familie, das Single-Dasein, den Besitz, den Beruf, das Helfen, den Glauben oder was immer.

10.3.2 Auslieferung oder Gestaltung

Von entscheidender Bedeutung ist es allerdings, wie der Mensch mit diesen Bereichen umgeht, wie diese Inhalte bearbeitet werden. Das jedoch hat sehr viel mit seiner Erziehung zu tun, mit seiner Umgebung, sicher auch mit der Zeit, in die er hineingeboren wurde.

Es gibt vorwiegend zwei Grundzüge, mehr oder weniger stark ausgeformt, in denen diese Bearbeitung vor sich geht. Dabei gehen die Menschen mit den gleichen Bereichen, die anstehen, verschieden um. Dabei werden die Grundzüge des Charakters sichtbar:

- ob sich jemand dem Leben ausgeliefert fühlt und passiv darauf wartet, dass über ihn bestimmt wird,
- oder zur Gestaltung der Umwelt aufgefordert, worunter leider oft genug verstanden wird, der Umgebung seinen Willen aufzuzwingen.

Ein Phänomen besonderer Art zeigt sich dadurch, dass diese beiden Grundhaltungen in einem Menschen abwechselnd stattfinden, je nachdem, mit welchem Gegenüber er zusammen ist.

Auf der einen Seite ist das passive Ausgesetzt-Sein des Menschen, das ihm keine andere Wahl lässt, das Leben zu bewältigen. Er muss hindurch, um zu überleben. Zumindest fühlt er es so! Gemeint sind damit auch viele äußere Umstände, die den Menschen herausfordern, oft auch überfordern! Es handelt sich dabei um das „Gerieben-Werden“. Manchmal besteht sogar die Gefahr, dass jemand „zerrieben“ wird.

Auf der anderen Seite steht der Mensch, der sich an allem reibt, weil er alles ändern will, weil er glaubt, überall gefragt zu sein. Er ist einer, der alles übergenau und mehr als hundertprozentig erfüllen will. Dabei hat er große Probleme, sich auf eine Situation angemessen einzustellen und schießt im Übereifer gleich darauf los und „über das Ziel hinaus“. An ihm reibt sich seine Umgebung und es ist leicht möglich, dass jemand an ihm „heiß läuft“.

In beiden Situationen, der passiv-ausgelieferten und der über-aktiven, sind die Menschen in Zwanghaftigkeiten, in innere zwingende Vorstellungsbilder vom Leben, gefangen, eingesperrt. In der überaktiven Einstellung liegt der Zwang im Inneren des Menschen und in der passiv-ausgelieferten in der ihn umgebenden Welt. Auf jeden Fall findet ein zu hoher Verschleiß an Lebensenergie aber auch an körperlichen Grundlagen wie Mineralstoffvorräten statt, was sich vor allem im angegriffenen Eisenhaushalt zeigt.

Liegt ein Mensch auf seinem Schlafplatz auf sehr starken Störfeldern, hat er viele Amalgamfüllungen im Mund, ist er auf seinem Arbeitsplatz mit einem unangenehmen Vorgesetzten, oder auch in der Schule mit diktatorischen Lehrern oder rücksichtslosen Mitschülern konfrontiert, wird eine Mutter von drei Kindern von ihrem Mann allein gelassen, brechen Not oder Katastrophen über einen Menschen herein¹², dann ist die besondere Leistungsfähigkeit des Menschen herausgefordert. Dabei können vor allem die Eisenvorräte nicht mehr aufgefüllt werden, weil diese einen langwierigen Prozess der Aufnahme beanspruchen.

10.3.3 Übertreibung

Steigert sich ein Mensch zu sehr in eine Sache hinein, in ein Thema seines Lebens, kann es leicht im Fanatismus ausarten, ganz gleich auf welchem Gebiet, wenn er alles und jedes zurechtrücken und korrigieren muss, wenn er glaubt, dass die Firma nur durch ihn überle-

¹² Ein bleibendes beeindruckendes Zeugnis dafür, wie solche Situationen trotz allem bewältigt werden können, hat Viktor Frankl in seinem kleinen, sehr empfehlenswerten Büchlein: „... und trotzdem Ja zum Leben sagen!“ dargestellt. Er hat es im Jahre 1945 geschrieben, als er nach den entsetzlichen Erlebnissen aus vier Konzentrationslagern nach Hause gekommen war.

Frankl, Viktor E.: ... trotzdem Ja zum Leben sagen, München: Deutscher Taschenbuch Verlag 1982, 9. Auflage 1990, TB 10023

ben kann, wenn er die Verantwortung „für die ganz Welt“ auf seine Schultern lädt, wenn er sich durch verinnerlichte Strukturen, an die er gefesselt ist, gezwungen fühlt, jede mögliche Bedrohung für das Leben in einer „unendlichen“ Absicherungsgeschichte ausschalten zu müssen, dann immer verliert er das Augenmaß für die angemessene Einstellung zur jeweiligen Situation. Er übertreibt und damit kommt es zu einer zu großen Reibung mit und in der Welt. Er ist dann nicht im Fluss des Lebens, sondern verbraucht seine ganze Energie, das Leben zu „vergewaltigen“.

Die Lösung der beiden Situationen liegt in einer inneren Lockerung. Man kann auch Gelassenheit sagen, aber das ist wohl eine Überforderung. Immer wieder entsteht eine Spannung, in der man die Situation nicht sein lassen kann, wie sie ist. Auf der einen Seite wird es nötig sein, zu erkennen, was sich nicht verändern lässt und es auch in Ruhe zu lassen. Es bedeutet dies eine ganz gewaltige innere Leistung. Auf der anderen Seite geht es um die Lockerung den eigenen inneren Vorstellungen gegenüber, dass sie nicht unbedingt ins Leben, in die Realität umgesetzt werden müssen, vor allem eben nicht in „idealistischer Weise“, sondern den Umständen angemessen. Leben ist in jedem Fall „die Kunst des Möglichen“.¹³

10.3.4 Gefährdung des Lebens

Ein Gefühl der Gefährdung des eigenen Lebens versteckt sich auch hinter jener Struktur, die sich im Bestreben zeigt, einem anderen oder sich Selbst etwas beweisen zu müssen, oder wenn die Frau „ihren Mann“ stehen muss. Die Ursache ist in einem verschütteten Zugang zum eigenen Wert, dem Grundwert zu suchen. Dadurch wird die Wertzuschreibung von außen gesucht. Der innere „Stand“ ist dann nicht besonders und man ist dauernd auf die Rückmeldungen aus der Umgebung angewiesen. Da der in dieser Weise Agierende glaubt, dass der Zuwendungsfluss mit dem Grade der Perfektionierung der Ansprüche an sich und der gebotenen Leistung steigt, kommt er in eine immer drückendere Tyrannei, welche von den von ihm erwählten Idealen von Leistung und Selbstdarstellung ausgeht.

Daraus entsteht eine unentwegte innere Reibung.

10.3.5 Distanzierung

Die Kontaktnahme zur Welt ist ein entscheidender Schritt im Leben. Sie sollte weder verängstigt noch leichtsinnig angegangen werden. Weder sollte man sich gegen die Welt nur zur Wehr setzen, noch mit ihr verschmelzen. Das Bemühen richtet sich auf die Distanzierungsfähigkeit von sich und der Welt, wobei die Distanz nicht eine Abkühlung der Gefühle meint, sondern eine Verringerung von zwanghaftem Geschehen, eine Verringerung der Überflutung von Gefühlen. Die Distanzierungsfähigkeit ermöglicht dem Menschen, der Welt gegenüber zu treten, damit ist er ihr weder ausgeliefert, noch von ihr abgekapselt. Dabei muss er sich aus den Zwanghaftigkeiten herausarbeiten, die ihn an den Ereignissen kleben lassen, denen er ausgeliefert ist. Auch ist es notwendig, die inneren Tyrannen vom Thron zu stürzen, vor denen sich zu verneigen er andauernd versucht ist.

Es ist ein Zustand der inneren Umzingelung, aus der sich der Mensch befreien muss.

10.3.6 Einwilligung in das Leben und seine Bedingungen

Der innere Abstand zur Welt und zu sich selbst ermöglicht dem Menschen den Zugang zur Freiheit. Nur diese gibt den Raum, in dem sich der Mensch tatsächlich mit seinem Leben auseinandersetzen kann und in dem er Wahlmöglichkeiten hat. Aus der Einwilligung ins Leben verliert sich der Widerstand, entsteht Vertrauen und werden die anstehenden Themen und Probleme angemessen bearbeitet. Dadurch ist es möglich in den Fluss des Lebens zu kommen.¹⁴

¹³ Aus dem Manuskript von Thomas Feichtinger: „Ermutigung zur Lebendigkeit“

¹⁴ Ein empfehlenswertes Buch zu diesem Thema:

Peter Schellenbaum: Nimm deine Couch und geh, München: Deutscher Taschenbuchverlag, 1994

10.3.7 Viele Menschen reiben sich,

dass sie nicht der Sohn geworden sind, der sie sein sollten,
der verpatzte Bub
an dir ist ein Bub verloren gegangen
dass sie nicht in Italien/Schweden oder ... geboren sind
dass sie die Eltern/Geschwister haben, die sie haben
dass sie nicht so reich sind, wie ...
dass sie nicht schweben/fliegen können
dass sie in dieser (ach so schnöden Welt) leben müssen

dass sie grundsätzlich immer den falschen Chef haben
dass sie grundsätzlich immer die falschen Angestellten haben
dass sie grundsätzlich immer die falschen Menschen kennen lernen

Affirmation

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Ich darf mich mit der Welt so intensiv auseinandersetzen, wie es mir möglich ist!“

10.4 Charakterlandschaft von Nr. 5 Kalium phosphoricum

10.4.1 Die Zähne zusammenbeißen

Durchbeißen durchs Leben ist nicht „verbissen“!

Der Energieverbrauch für die Unterdrückung des eigenen und damit eigentlichen Lebens ist sehr hoch.

Für viele, vor allem sensible Menschen ist die Härte und Kälte der Welt, in der sie leben müssen, ein großes Problem. Sie hören schon von Kindheit an den Satz: „Du musst eben die Zähne zusammenbeißen!“ Als Folge davon hört man dann die Kinder in der Nacht mit den Zähnen knirschen, weil sie mit aller ihnen möglichen Anstrengung den Befehlen folgen.

Als Folge des Zusammenbeißens der Zähne entsteht dann bei Kindern und Erwachsenen ein Chronisches Zahnfleischbluten. Es kann schon sein, dass dann jemand „auf dem Zahnfleisch daherkommt!“ wie umgangssprachlich oft formuliert wird. Wenn als Hilfe für dieses Leiden dann Kalium phosphoricum gegeben wird, so kann das nur eine vorübergehende Intervention sein. Auf Dauer muss das dahinterliegende Problem gesehen und bearbeitet werden.

10.4.2 Beschwerden mit dem Charakter einer Depression

Immer wieder wird im Zusammenhang mit einem Mangel an Kalium phosphoricum das Aufkommen von Beschwerden beschrieben, die den Charakter einer Depression haben. Das Wort Depression kommt vom lateinischen Wort deprimere (3. pressi, pressus)¹⁵, was so viel wie: niederdrücken, herabdrücken, versenken, tief hineingraben, einsenken und unterdrücken heißt. (Charakterstruktur der Nr. 9 Natrium phosphoricum)

Um auf die angeführte Thematik eingehen zu können, ist es notwendig, einige grundlegende Begriffe festzulegen und abzugrenzen: Unter **Selbst**¹⁶ ist unter anderem die Summe der Strukturen, Gewohnheiten, Fähigkeiten, Erfahrungen, von Denk- und Handlungsmodellen zu verstehen. Dies alles begründet das Selbstverständnis. Von da aus wird die Selbstverwirklichung, Selbstbehauptung, der Selbstentwurf gesteuert. Dieses Selbst ist in

¹⁵ Der kleine Stowasser, Lateinisch-Deutsches Schulwörterbuch

¹⁶ Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, betrachtete den Charakter bzw. das Selbst als etwas **Gewordenes**. Diesem Charakter tritt der Mensch als Person gegenüber und setzt sich mit ihm auseinander. Demnach ist nicht entscheidend, womit der Mensch in seinem Inneren, bei sich, konfrontiert wird, was er aufgrund seiner „Erziehung“ bei sich vorfindet, sondern was er daraus macht. Nicht der Mensch mit einem verfestigten, vielleicht starren Charakter ist eine Persönlichkeit. Diese wird in der Auseinandersetzung mit dem Vorgefundenen. „Der Mensch hat Charakter, ist Person und wird Persönlichkeit!“ (Viktor Frankl)

der Kindheit, und da vor allem in der frühen Kindheit, durch die Rückkopplung, die Bestätigung von anderen entstanden¹⁷, wodurch sich das Selbst immer wieder die Bestätigung von außen sucht, nämlich die Selbstbestätigung. So sucht und erfährt das Selbst die Bestätigung von außen, was aber eigentlich nicht als Wertzuschreibung verstanden werden kann, obwohl immer vom Selbstwert die Rede ist.

So sind viele Menschen ununterbrochen auf der Suche nach Menschen, die ihnen bestätigen, wie gut sie sind, wie gut sie ausschauen oder welche tolle Leistungen sie vollbringen. Die ihnen auch sagen müssen, wie großartig ihr Besitz ist. Umgangssprachlich wird formuliert: „Sie wollen sich durch den anderen aufpolieren.“ (Charakterstruktur der Nr. 1 Calcium fluoratum) Wenn es aber nur um die Politur geht, bleibt im Inneren des Menschen etwas auf der Strecke.

10.4.3 Der Wert des eigenen Lebens

Die **Person**, der Eigenwert kommt bei einer übertriebenen Betonung des Selbstwertes nicht zum Leben. Der Eigenwert ist jener Wert, den der Mensch von allem Anfang an darstellt. Den kann er sich weder verdienen, noch vermehren oder vermindern. Ganz nach einem fundamentalen Satz aus der Existenzanalyse Viktor Frankls: „Ich bin, und dass ich bin, ist gut!“

Allerdings ist der Zugang zum Spüren dieses Wertes oft verschüttet. Es ist dem Menschen nicht möglich, dass er sich als Wert erlebt und spürt. Der Wert ist dem Menschen umso mehr entzogen, je mehr dieser an die Bestätigung von außen glaubt. Ja, letztlich ist es ein Teufelskreis. Je mehr der einzelne an den Wert glaubt, den er von anderen zugeschrieben bekommt, umso weniger kann er den Wert wahrnehmen, der er ist.¹⁸ Je weniger er aber an diesen inneren Wert glauben kann, um so mehr wird er sich seinen Wert, in Wirklichkeit seine Bestätigung, von „außen“ holen wollen. Damit schließt sich der fatale Kreis, im wahrsten Sinne ein Teufelskreis, in dem der Mensch dann gefangen ist.

10.4.4 Über-Ich

Zuschreibungen: Wenn Menschen unter der Zuschreibung „Du bist ein Genie, du kannst alles“ zugrunde gehen!

Die übernommenen Denkmodelle, Ideale, Lebenspläne üben oft großen Druck aus. Der Einzelne hat nicht den Mut, diese nach innen genommenen und damit sich selbst auferlegten Forderungen in Frage zu stellen, sondern er nimmt sie weiterhin auf sich und wird ihr Sklave. Dadurch neigt er dazu, sich zu überfordern, was das eigene, das eigentliche Leben, niederdrückt (Depression). Die Überforderungen sind tief eingegraben, in die „Tiefe seiner Seele“ eingesenkt.

Häufig folgt daraus, dass diese Menschen zwanghaft nicht nur zuviel von sich selbst verlangen, sondern auch noch gleichzeitig, in einem Atemzug, verschiedene Forderungen nebeneinander aufstellen und gleichzeitig erfüllen wollen, was gar nicht möglich ist.¹⁹ So kann immer wieder beobachtet werden, dass Menschen als Erwachsene immer noch versuchen, dass es ihnen durch ihr Wohlergehen, oder das Erfüllen von Erwartungen ihrer Mutter, ihres Vaters, ihrer Angehörigen oder wessen auch immer, gut gehen möge. Als Kind hat derjenige vielleicht zu oft gehört, dass er dafür zuständig wäre, wie es der Bezugsperson gehe.

¹⁷ Ein bewegendes Buch zu diesem Thema: Miller, Alice: Am Anfang war Erziehung, Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag 1983, Taschenbuch 951

Weiters: Funke, Dieter: Im Glauben erwachsen werden - Psychische Voraussetzungen der religiösen Reifung, München: Verlag J. Pfeiffer, 1986, 2. Auflage 1990

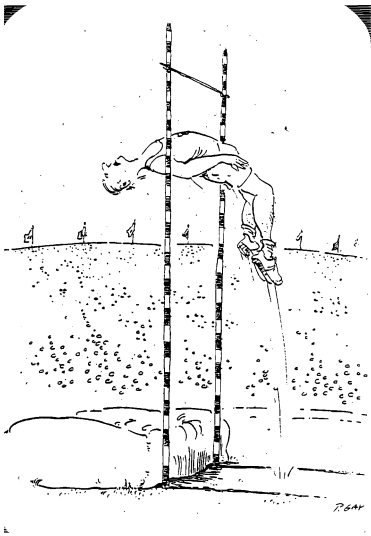
¹⁸ In der üblichen Formulierung müsste es heißen: „Den er hat.“ In der Welt der Beziehung, in der die Subjekt-Objekt Spaltung aufgehoben ist, wird dem Kind der Wert nicht als Eigenschaft zugeschrieben, sondern es stellt den Wert dar. Das Kind ist Ausdruck des Wertes Leben und spricht unmittelbar an.

¹⁹ In manchen im Text enthaltenen Formulierungen werden Übertreibungen sichtbar. Sie verfolgen aber ausschließlich den Zweck, dass durch die Überzeichnung die Thematik besonders deutlich hervortritt.

10.4.5 Überforderung

Das Kind hatte immer wieder Formulierungen gehört, wie: „Das ist aber schön, dass du keine Windel mehr brauchst! Es ist die größte Freude für mich.“ - „Wenn du alles brav aufisst, freue ich mich.“ - „Wenn du artig bist, geht es mir gut.“ - „Siehst du nicht, wie sich dein Vater freut, wenn du gute Noten hast?“ - „Das macht mir das Leben leicht, wenn du Erfolg hast.“ - „Was sind wir für eine glückliche Familie, wenn du tust, was wir von dir verlangen!“ - „Wenn du folgst, geht es deiner Mutter gut!“

Daraus wird dann eine allgemeine Regel für das ganze Leben heraus „destilliert“, dass man durch eigenes Verhalten das Befinden eines anderen Menschen bestimmen könne. Das ist allerdings ein „Aberglaube“, wie sich nach vielen, vielleicht allzu vielen, belastenden Erlebnissen im Laufe des Lebens dann herausstellen wird.



Der begnadete Karikaturist Peter Gaymann hat diesen Tatbestand auf seine Art dargestellt: **„Warum kann man nicht auch einmal unter der Latte durchspringen, weil man ja sowieso schon so hoch springt!“**

Es kann immer wieder beobachtet werden, dass depressive Verstimmungen oder eine Depression aus Forderungen resultiert, die gar nicht erfüllt werden können. Zum Beispiel auch durch Anforderungen, die durch die Verwirklichungsabsicht von Idealen entstehen. Ideale können und lassen sich nicht verwirklichen, da sie Abstraktionen von Vorstellungen, wie das Leben zu sein hat, sind. Es sind Verabsolutierungen, die mit dem Leben nichts mehr zu tun haben, sondern einzig und allein auf gedanklichen Konstruktionen beruhen. Zu diesen Bereichen zählen der Hang: zur Perfektion, zu einer sterilen Sauberkeit in den Wohnräumen, zur Reinheit der Seele von Verunreinigungen, zur absoluten Harmonie mit den Mitmenschen, zur Erfüllung aller Erwartungen aus der Umgebung, ...

Wird der Mensch diesen Forderungen an sich selbst nicht gerecht, entstehen Erlebnisse des Scheiterns mit entsprechenden Gefühlsinhalten (siehe Kalium chloratum). Um aber diesen, das Selbst entwertenden Gefühlen nicht begegnen zu müssen, werden enorme Anstrengungen unternommen, zu entsprechen. Dadurch wird viel von Kalium phosphoricum Reserven verbraucht, unter Umständen der Vorrat ausgeschöpft und sogar Substanz abgebaut.

10.4.6 Leistung

Hat die Person den Mut, das Selbst in Frage zu stellen, zu relativieren, werden „die Götzen vom Thron gestürzt“.

Ein Beispiel zum Thema: die Leistung

Viele Menschen in unserem Kulturkreis verstehen sich von der Leistung²⁰ her und leiten davon ihren Wert (Selbstwert) ab. Aus dieser Sicht ist es verständlich, wenn einmal eine alte Bäuerin formuliert hat: „Seit ich nichts mehr leisten kann, bin ich nichts mehr wert.“ Wer unter einem solchen Druck leben muss, ist wirklich arm dran. Er hat nicht den Mut, jenen Druck zu lockern, der aus dem Selbstverständnis kommt, dass man nur etwas wert ist, wenn man etwas leistet. Der Mensch leistet dann, damit er etwas wert ist. Er kann letztlich an seiner Leistung keine Freude haben.

Wer den Leistungsanspruch relativieren kann, wird sich jenem Ausmaß an Leistung stellen, welches angemessen erscheint. Er wird sich aber auch für die Erholung entscheiden können, wenn sie dran ist! Dann wird er nicht mehr ununterbrochen in seinem Leben von seinen an ihn selbst gerichteten zwanghaften Leistungsansprüchen bestimmt, sondern er entscheidet sich für die Leistung, die ihm möglich ist.

Von der Zwanghaftigkeit weg führt der Weg zur Lockerung. Kann sich die Person von den Zwanghaftigkeiten lösen, wird der Weg frei, von der Überforderung der eigenen Lebensmöglichkeiten wegzukommen. Es entsteht eine realistische Sicht für das eigene Leistungsvermögen. Die dem Leben angemessenen Möglichkeiten der Verwirklichung des Eigenen rücken in das Zentrum der Handlungsweise.

Durch das Auflösen von zwanghaftem Gebunden-Sein (zwanghafter Verkettung) an bestimmte Verhaltensweisen lassen auch alle überfordernden und belastenden Gedanken nach, die keine Ruhe geben. Es entstehen immer öfter Bilder, die das Leben aufbauen und es nicht überfordern. Eine lebensförderliche Einstellung zum Leben baut sich auf, die immer mehr ermutigt, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und sich keine Forderungen mehr von außen, aber auch nicht mehr vom Über-Ich oder eben dem Eltern-Ich diktieren zu lassen. Aus der brutalen Überforderung und der damit verbundenen Entmutigung entstandenen Verkürzung des Lebens kann man sich herausbewegen in die Richtung eines behutsamen und achtsamen Umganges mit sich selbst und den vorgefundenen Möglichkeiten.

Wie man mit sich umgeht, nur so kann man auch mit anderen umgehen.

²⁰ Wie aus den Forschungen auf dem Gebiet der Psychotherapie bekannt ist, wird das Phänomen der Depression ausschließlich in Ländern beobachtet, in denen dem „Götzen“ Leistung „geopfert“ wird. Gemeint ist damit die Unterwerfung des Lebenssinnes fast ausschließlich einem einzigen Inhalt, nämlich der Leistung. In Folge geraten andere, lebensnotwendige Bereiche wie Partner, Familie, Kinder, Freunde, Erholung, Urlaub, Hobby usw. aus dem Gesichtskreis, werden vernachlässigt oder überhaupt nicht mehr gelebt. Das hat nicht nur den Verlust der Freude am Leben zur Folge, sondern vielfach ein Sucht- bzw. Betäubungsverhalten.

Eugen Roth: Ein Mensch

*Ein Mensch und der ist stolz darauf,
der geht in seinen Pflichten auf
doch bald darauf
nicht mehr so munter
geht er in seinen Pflichten unter.*



Verzweiflung - Verbrauch von Nr. 5 Kalium phosphoricum

Konsequenzen - Oft die Flucht - aussteigen: aus dem Beruf, aus der Beziehung, aus dem Land...

10.5 Charakterlandschaft von Nr. 6 Kalium sulfuricum

Das Generalthema bei diesem Mineralstoff ist die **Aufmerksamkeit**.

10.5.1 Ärger

Kalium sulfuricum wird mit dem Phänomen des Ärgers in Zusammenhang gebracht. Im Verständnis darüber, was Ärger ist, gibt es viele Missverständnisse. Im Allgemeinen wird darunter verstanden, dass jemand Grund hat, sich über einen anderen zu ärgern. Bei näherer Betrachtung zeigt aber, dass die eigene Vorstellung vom Leben oder die Forderungen, die an sich selbst gerichtet werden, oft unter großen Mühen aufrechterhalten und erfüllt werden. Dieselben Vorstellungen und Forderungen werden aber auch an andere gestellt. Werden diese nicht erfüllt, entsteht ein Gefühl des Ungehalten-Seins dem anderen gegenüber. Es entsteht Unwilligkeit, Ablehnung und im Extremfall auch die Absicht, den anderen vernichten zu wollen. Ärger entsteht also dadurch, dass jemand nicht bereit ist, sich den gleichen Zwängen zu unterwerfen, welchen jener ausgeliefert ist, der sich ärgert.

10.5.2 Verkrampfungen

Gelangen sensible Menschen in Situationen, in denen sie durch massiv von außen herangetragene Erwartungen oder Forderungen unter Druck geraten, entsteht eine starke Verkrampfung. Zuerst erfasst diese Verkrampfung die Lungen; der Atem wird angehalten. Später verhärten sich Zwerchfell und Brustkorb und die Verkrampfung kann auf den Bauchbereich übergehen, worunter besonders die Bauchspeicheldrüse leidet. Das unentwegte Verzichten-Müssen auf alles Eigene lässt das eigene Leben nicht zu; nicht einmal den eigenen Atem. Man wird *a t e m l o s*!

Dauern die Belastungen längere Zeit an, entsteht eine innere Unruhe, die kaum noch als Unruhe empfunden wird. Es ist das ruhelose, unentwegte Beobachten der Außenwelt. Der

Mensch ist unentwegt auf der Lauer. Die Unruhe besteht vor allem auch darin, dass Verweilen und Entspannung völlig ausgeschlossen sind, weil ständig die Außenwelt abgetastet wird. Da der Atem bis in das Zellinnere fehlt, erfolgt kein Stoffaustausch mehr. Der Stoffwechsel erlahmt. Die Atemwege leiden, was auf lange Sicht zu **Asthma** führen kann.

Die Bauchspeicheldrüse ist einem unaufhörlichen Stress ausgesetzt. Wegen der Spannung verbraucht sie sehr viel Kalium sulfuricum. Wenn der Stress zu lange andauert, kann diese Drüse ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen. Verdauungsstörungen und Diabetes können die Folge sein.

10.5.3 Das tut „man“ nicht

Menschen, die so stark an der Außenwelt kleben, dass sie sich selbst nicht wahrnehmen können, unterwerfen sich immer wieder Zwängen, die von außen kommen. Für sie gibt es keine andere Möglichkeit, da sie sonst vor dem Nichts stünden, dem inneren Loch. Bereitwillig, ja sklavisch erfüllen sie die an sie gerichteten Forderungen, die allgemeingültigen Normen, die Erwartungen des „man“.

Sie erwarten aber auch, dass sich alle anderen Menschen diesen Verhaltensmodellen unterwerfen. Jeder, der sie nicht erfüllt, erinnert an die furchtbaren Konsequenzen als Kind, wenn man nicht gespart hat. Das verursacht einen enormen Druck in Verbindung mit Angst. Um die Erinnerung mit all den damit verbundenen überwältigenden Gefühlen zu verhindern, wird versucht, den anderen von seinem „verwegenen“ Tun abzuhalten.

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt:

„Die eigenen Bedürfnisse haben ein Recht, im Leben umgesetzt zu werden, und sind nicht unbedingt den Interessen anderer im Wege. Sie sind auch nicht gegen das Leben anderer gerichtet.“

10.5.4 Was könnte helfen

Spaziergänge in der freien Natur bringen nicht nur den benötigten Sauerstoff in den Körper, sondern auch Zeit zum Nachdenken. Angemessene sportliche Betätigung in der frischen Luft, Atemübungen, Wahrnehmungsübungen für die eigenen Nöte, Bedürfnisse, Wünsche und das eigene Leben.

- Wie gehe ich mit den Erwartungen anderer um?
- Welche Wünsche und Forderungen muss ich nicht erfüllen?
- Wie viel Rücksicht ist in Ordnung?
- Wann ist es zu viel mit dem Ärger?
- Wie sehr verleugne ich meine eigenen Bedürfnisse?
- Widme ich meinem Leben und dem anderer genug Aufmerksamkeit?
- Bin ich ein guter Anwalt für meine eigenen Bedürfnisse?

10.6 Charakterlandschaft von Nr. 7 Magnesium phosphoricum

10.6.1 Zweifel an den eigenen Fähigkeiten

Der Mensch ist ständig Anforderungen aus der Umgebung ausgesetzt. Je nach seiner Art, darauf zu antworten, baut sich im Körper Spannung auf. Wird jemand nicht bestätigt oder sieht sich als minderwertig an, gerät er in Spannung. Die Spannung ist umso höher, je größer die Not in der Kindheit war und je schlimmere Konsequenzen es hatte, wenn die geforderten Erwartungen nicht erfüllt wurden. Der Mensch nimmt die an ihn gestellten Forderungen nach innen und richtet sie dann ganz selbstverständlich an sich selbst. Damit kann er vermeintlich von vornherein der Gefahr vorbeugen, an ihn gerichtete Erwartungen und Forderungen zu übersehen.

Hinweis

Es ist die große Sehnsucht des Menschen, vor anderen bestehen zu können und dadurch etwas zu gelten. Der Mensch möchte beachtet werden, weil er dadurch das Gefühl hat,

dass es ihn gibt. Je bedrängender diese Fragen werden, umso mehr müssen sie ihre eigenen Unzulänglichkeiten verbergen und hoffen, dass sie von niemandem entdeckt werden.

10.6.2 Scham

Lassen sich die Forderungen trotz aller Bemühungen nicht erfüllen, entsteht das Gefühl der Scham. Scham erlebt jemand, der bloßgestellt, entblößt wird. Es handelt sich dabei um Erlebnisse des Versagens, der Minderwertigkeit, der Überforderungen und des Erwartungserfüllungsdruckes. Viele Dinge, die im alltäglichen Leben gesagt werden, haben die Bloßstellung des anderen, vielfach auch unbeabsichtigt, zum Inhalt, beispielsweise: „Das hätten Sie aber schon wissen können (müssen)!“ – „In deinem Alter habe ich schon ganz andere Sachen bewältigen müssen.“ – „Das gehört doch zur Allgemeinbildung!“ – „Das müssten Sie sich aber schon leisten können!“ – „Das ist doch nur eine Frage der Selbstbeherrschung!“ – „Schämst du dich nicht?“

Die Scham der Frauen

Frauen wurden und werden bis heute noch in manchen Gebieten der Welt als minderwertig betrachtet. Der Mann wurde der Frau übergeordnet. Die Verfügungsgewalt des Mannes über die Frau als sein Besitz stellt die Minderwertigkeit besonders drastisch dar. Die Entblößung, die Aufdeckung des Minderwertigen verursacht eine große Enge, die die Spannung, mit der sich die Betroffene im Leben behaupten will, vergrößert. Ist damit noch das Gefühl verbunden, sich etwas anzumaßen, was ihr gar nicht zusteht, wird die Bloßstellung noch verschärft. Drüsen, Nerven und vor allem das Herz verbrauchen bei der damit verbundenen Spannung besonders viel Nr. 7 Magnesium phosphoricum, was sich im Gesicht als Schamröte zeigt.

10.6.3 Spott, Hohn und Hänseleien

Ganz besonders verletzend sind die Beschämung, die Verspottung, Verhöhnung, Ironie, der Zynismus und die Herabsetzung vor anderen. Jemand, der häufigem Spott ausgesetzt ist, erlebt sich als minderwertig. Dabei steht die Erfüllung von Forderungen im Mittelpunkt. Es kommt nicht auf das Bemühen an, sondern einzig und allein auf das Ergebnis. Das ist unbarmherzig!

Hinweis

Wer über andere spottet, hat meist Verletzungen seines Selbstwertes erlebt und fühlt sich minderwertig. Dem Spott kann auch ein Selbstschutz zugrunde liegen. Solange nämlich ein anderer verspottet wird, besteht keine Gefahr, selbst als Zielscheibe im Mittelpunkt zu stehen. Menschen, die oft verspottet worden sind, bemühen sich besonders, immer gut auf alles Mögliche vorbereitet zu sein, damit sie sich nicht blamieren. Sie lernen mehr als notwendig, müssen alles besser können als andere. Um Verspottungen abzuwehren, werden sie oft hart und unnachgiebig, wirken stolz und überheblich. In Wirklichkeit aber sind sie schwach und unsicher.

10.6.4 Blamieren

Bei der Blamage geht es auch um eine Bloßstellung, die sich der Betroffene selber zufügt. Dies ist möglich, wenn sich beispielsweise jemand in Situationen begibt, in denen bestimmte Erfordernisse wie Können oder Wissen notwendig sind. Eine angemessene Selbsteinschätzung des eigenen Könnens schützt vor einem solchen Versagenserlebnis. Andererseits ist es auch denkbar, dass nicht vorhersehbare Situationen eintreten, die nicht bewältigt werden. Trotzdem erleben sich Menschen dann beschämt und bloßgestellt.

Befreiung: Setzen Sie sich nicht freiwillig Situationen aus, denen Sie sich nicht gewachsen fühlen. Gehen Sie gut mit sich um. Setzen Sie sich keinem Druck aus, der Sie in jene Spannung versetzen könnte, die Sie eine Minderwertigkeit erleben ließe. Andererseits

ist es auch wichtig, mutig ein Wagnis einzugehen und das Gefühl zu erleben, es geschafft zu haben. Wenn etwas auch nicht oder nicht so gut gelingt, es ist wenigstens versucht worden. Nur wer nichts wagt, kann auch nichts falsch machen.

„Blamier mich bitte nicht!“

Sehr problematisch ist es, wenn jemand sein Wertgefühl an das würdige oder erfolgreiche Bestehen eines anderen koppelt, wenn beispielsweise Mütter zu ihren Kindern sagen sie sollten sie nicht blamieren. Ein Kind, das auf diese Weise belastet wird, erlebt den Druck zweifach. Einerseits muss es die Situation für sich bestehen, andererseits steht es unter Druck, dass es Schande über die Mutter bringen könnte! Dieser Druck kann sich nicht nur auf das Können, sondern auch auf das Benehmen, die Schicklichkeit und das Aussehen, vor allem auf die Kleidung beziehen.

Aber auch bei Paaren findet man immer wieder diese Verhaltensmuster. So behauptet mitunter eine Frau: „Zieh dich bitte ordentlich an. Was sollen die Leute von mir denken? Du weißt doch, das fällt alles auf mich zurück!“ Oft genug gibt es Situationen, in denen ein Partner in einer Gesellschaft den anderen am liebsten verstecken würde, weil er sich so sehr „für den anderen schämen muss“.

10.6.5 Härte zeigen

Hat ein Kind gelernt, seine Gefühle „tapfer“ zu unterdrücken, wird es sich als Erwachsener schwer tun, Tränen zuzulassen. Immer wieder werden dann in Situationen, die zum Weinen sind, die Tränen unterdrückt werden. Nicht, weil die Umgebung den Ausdruck des Schmerzes und des Leidens nicht ertragen würde, sondern weil im Inneren so viele Blockaden aufgebaut wurden. Auch Schwäche und Hilflosigkeit werden verborgen, aber auch Erlebnisse einer besonderen Sensibilität, von denen gedacht wird, dass sie vor einer Umgebung, die dafür nur ein müdes, wenn nicht gar spöttisches Lächeln übrig hat, versteckt werden müssen.

An vorderster Stelle stehen bei diesem Erleben die Gefühle, die eine Minderwertigkeit, Missachtung oder gar Herabsetzung in Erinnerung rufen, die in solchen oder ähnlichen Situationen als Kind erlebt wurde. Der Mensch schämt sich dann vor sich selbst und seiner Tränen und nicht vor den anderen.

10.6.6 Sich immer zusammennehmen müssen

Werden Gefühle geäußert, besonders Trauer oder Leid, wird der Betroffene oft beschwichtigt, das sei doch nicht so schlimm. Alle Appelle, Tröstungen oder Beschwichtigungen sind in diesen Momenten unangebracht, weil sie das innere Leben des betroffenen Menschen nicht ernst nehmen. Allerdings führen sie dazu, dass sich der Betroffene seiner Schmerzen und Tränen schämt. Werden die Gefühlsäußerungen aber ernst genommen, ist Geduld nötig, bis sich die starke emotionale Bewegung beruhigt hat. Dann ist es möglich, auf den konkreten Vorgang einzugehen und darüber zu sprechen.

Zunehmende Fähigkeit zur Distanzierung von Zwängen

Sich von dem Druck der Erwartungen der anderen in Richtung Eigenständigkeit bewegen.
Die Orientierung nach innen statt nach außen ausrichten.

Sich von der inneren Anspannung in Richtung Lockerung und Gelassenheit bewegen.

Von der Verunsicherung des eigenen Lebens zur Zustimmung zu sich selbst gelangen.

Die Enttäuschung verarbeiten, die dadurch entsteht, dass man durch andere die Berechtigung zum Leben nicht zugesprochen bekommt, weil man etwas nicht konnte und den Erwartungen der anderen nicht entsprach.

Die Spannung verringern, mit der darauf gewartet wird, von anderen Zuspruch, Bestätigung, Verstärkung, Unterstützung oder Lob zu erhalten.

Die Spannung, mit der eine Bloßstellung abgewehrt oder gar ein Blick in das eigene Innere befürchtet wird, abbauen.

Die Angst vor der Scham verlieren, damit ein anderer sieht, wo man selbst wirklich steht.

Befreiende Affirmation

Die befreiende Einstellung zu diesem Mineralstoff heißt: „Ich muss nicht mehr können, als ich in mir vorfinde. Aber ich werde verbessern, was mir möglich ist, und meine Lebensmöglichkeiten erweitern.“

10.7 Charakterlandschaft von Nr. 9 Natrium phosphoricum

10.7.1 Utilitarismus -Manipulation

Eine nicht von vornherein durchschaubare Gewalt liegt in der Manipulation. Dabei wird jemand durch versteckte Maßnahmen so weit gebracht, dass er das tut, was man will. So hat z.B. die Kirche vieles bei den Menschen deshalb erzwingen können, weil sie behauptet hat, dass sie die alleinige Institution ist, die den Zutritt zum Himmel vergibt. Die Menschen wurden an die Manipulation des „um zu“ gewöhnt. Sie mussten in die Messe gehen, „um“ keine Sünde „zu“ begehen. Die Beichte musste abgelegt werden, „um“ eine reine Seele „zu“ haben (um in den Himmel zu kommen). Das Kind musste getauft werden, „um“ nicht in Gefahr zu sein, in die Hölle „zu“ kommen.

Die Manipulation des „um zu“ haben die Menschen total in ihr Leben mit hinein genommen:

Vor allem muss etwas geleistet werden, „um“ ein Recht auf das Leben „zu“ haben. Das Kind muss viel lernen, „um“ gute Noten „zu“ bekommen. Es muss sich anpassen und wohl verhalten, „um“ geliebt „zu“ werden (was eigentlich keine Liebe ist). Der Mensch glaubt, die Erwartungen der anderen erfüllen zu müssen, „um“ gesehen „zu“ werden. Man muss viel besitzen, „um“ ein angesehener Mensch „zu“ sein. Es müssen die Umgangsformen eingehalten werden, „um“ nicht aus dem Rahmen „zu“ fallen. Die Vorstellungen über das Leben sind zu erfüllen, „um“ eine Lebensberechtigung „zu“ haben.

10.7.2 Verzweckung des Lebens

Wo die Freude auszog, zog die Säure ein.

Durch das „um zu“ wird das Leben verzweckt. Der Mensch richtet sich in seinem Inneren nur darauf aus, was er mit dem, womit er sich gerade beschäftigt, erreichen kann. Wozu es ihm nützlich sein wird, ihm dienen wird! Somit kann er nie direkt dort sein, bei dem, was gerade der Inhalt seines Handelns ist. Dem Leben im Hier und Jetzt wird dadurch ununterbrochen Gewalt angetan. Es muss immer für etwas herhalten. Damit geht auch die Unmittelbarkeit des Lebens verloren.

Durch die Verzweckung des Lebens wurde auch das unmittelbare Spüren von Werten gestört. Das, was die Menschen unmittelbar berührte, bewegte, wodurch sie zu einer lebendigen Äußerung ihres Daseins gekommen wären, wurde unterdrückt zugunsten eines Zweckes. Das Leben wurde verkürzt auf Zwecke und Nützlichkeiten, wobei die Freude „aus dem Leben auszog“. Die Werte gerieten aus dem Blickfeld, damit auch das eigene, ureigenste Leben. Es wurde ihm Gewalt angetan.

10.7.3 Unterdrückung des Lebens

Es gibt nichts Anstrengenderes, als das Leben zu unterdrücken, weil es eine enorme Dynamik und Energie hat. In dieser Anstrengung, die sich auf allen Ebenen des menschlichen Daseins abspielt, entstehen viele Stoffe, welche sich auf der körperlichen Ebene als Säuren darstellen.

Durch die einseitige gewalttätige Einstellung, wie Veränderungen erreicht werden können, Ziele angestrebt werden, Menschen beeinflusst und Kinder erzogen werden, wird sehr oft übertrieben. Dabei wird, wie schon das Sprichwort beschreibt „oft genug mit Kanonen auf Spatzen geschossen“. Das heißt mit anderen Worten, dass der Einsatz der Kräfte häufig unangemessen ist.

Die aus den beschriebenen Zwanghaftigkeiten herausführende, lockernde und lösende Bewegung geht von der Unmäßigkeit zur Mäßigkeit. Ziel ist, für die entsprechende Situation das angemessene Maß an Kräften einzusetzen. Dabei geht es um das Augenmaß dafür, **so viel wie nötig und so wenig wie möglich** an Kraft anzuwenden, auch im Sinne einer Lebensökonomie. Die Entwicklung müsste von der Grobheit und Unangemessenheit, bis hin zur Sanftmut, Feinfühligkeit und Behutsamkeit führen. Das eine drückt den mangelnden Zugang zur Welt und ihren Gegebenheiten aus, das andere das Einfühlen und Erspüren der Welt, wie sie ist.

Je mehr der Mensch in der Welt ist, um so mehr geht er auf sie ein. Allerdings darf daraus keine idealistische Forderung nach einer permanenten bzw. immerwährenden Präsenz abgeleitet werden. Wir sind mehr oder weniger im Fluss des Lebens. Dadurch sind wir immer wieder auf die Nachsicht anderer angewiesen, wie sie auch als eigene Haltung zu üben ist, auch gegenüber sich selbst. Das ist letztlich Barmherzigkeit, ein Begriff, der leider durch seinen Missbrauch in Verruf gekommen ist.

10.7.4 Erwartungen

Die versäuernden Übertreibungen reichen auch hinein bis in den Zuwendungsbereich zwischen Menschen. Es ist durchaus möglich, dass jemand einen anderen mit seinen Handlungen erdrückt, in denen er glaubt, die Erwartungen des anderen zu erfüllen. Es ist das die Haltung des „ich hab es ja nur gut gemeint“, wobei aber der andere in den gut gemeinten Zuwendungen förmlich erstickt.

Es verlangt meistens einen großen Energieaufwand, die Bemühungen um den anderen zur Welt zu bringen. Noch größer ist aber manchmal der Kraftakt, mit dem diese Bemühungen dem anderen aufgedrängt werden wollen. Er wird umso aufwendiger und kräfteaubender, je mehr sich der „Beglückte“ gegen sein „Glück“ zu wehren versucht. Es kann daraus durchaus ein Teufelskreis entstehen: Je mehr sich der eine gegen das ihm aufgezwungene „Glück“ wehrt, umso mehr will es ihm der andere „hineindrücken“.

Von diesem Verständnis her gesehen kann jemand einen anderen mit seiner „Liebe“ erdrücken, wobei aber in diesem Zusammenhang nicht mehr von Liebe gesprochen werden dürfte. So hat schon manche Mutter ihr Kind „zerliebt“ oder gar „zermuttert“.

Belastung bzw. Einschränkung des Verhaltens bei zunehmendem Stress:

- ✚ Meiden der stressauslösenden Situation
- ✚ gereiztes Verhalten gegenüber anderen,
- ✚ starre Mimik,
- ✚ nervöse Gestik
- ✚ Zittern,
- ✚ Zähneknirschen,
- ✚ Fingertrommeln,
- ✚ Fuß wippen,
- ✚ Zucken der Mundwinkel,
- ✚ Faust ballen (in der Hosentasche),
- ✚ Stottern (nur zeitweise),
- ✚ sozialer Rückzug (Isolierung)

11 Hilfreiche Kombinationen - Zusammenfassung

Bei Belastungen sind einzelne Mineralstoffe nicht zu empfehlen. Kombinationen decken nicht nur mehrere Funktionsbereiche ab, sondern die Kombination der Mineralstoffe entfaltet auch synergistische Wirkung.



11.1 Ängste

Nr. 2 Calcium phosphoricum - vor Umklammerung

Nr. 5 Kalium phosphoricum - vor dem großen Platz – Agoraphobie - Mutlosigkeit

Nr. 6 Kalium sulfuricum – vor engen Räumen, in Richtung Claustrophobie

Tipp: Bei Ängsten können **Blütenessenzen nach Dr. Bach** empfohlen werden

11.2 Antioxidantienmischung – schleppende Müdigkeit

Antioxidantienmischung:

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 3

2. Stufe: Nr. 3+6+10

3. Stufe: Nr. 3+6+10+17

4. Stufe: Nr. 3+6+10+17+19+21+26

+ Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3

11.3 Autofahrer – Mischung

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Nr. 9 Natrium phosphoricum*

+Basen Plus Adler Ortho Aktiv Nr. 9

11.4 Einschlafmischung

Bei Stress und Nervosität: Zell Calmin, bei hormonellen Gründen: Zell Euclim



+ Magnesium Plus Adler Ortho Aktiv Nr. 7

11.5 Eisenaufnahme

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr.17 Manganum sulfuricum

Nr.19 Cuprum arsenicosum

+ Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3



11.6 Erschöpfung in Stufen

11.6.1.1 Stufe I - aktuell

Nr. 5 Kalium phosphoricum - Mundgeruch?

+ Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

11.6.2 Stufe II – längere hohe Leistung

Nr. 1 Calcium fluoratum – Leistung

Nr. 3 Ferrum phosphoricum - Stoffwechsel

Nr. 5 Kalium phosphoricum – Energie, Kraft

Nr. 8 Natrium chloratum – mit Nr. 5 – Regeneration

+ Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

11.6.3 Stufe III – berufliche Überarbeitung

Nr. 1 Calcium fluoratum

Nr. 2 Calcium phosphoricum - Verspannungen

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Nr. 22 Calcium carbonicum – Workaholic

+ Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3 und Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5



11.6.4 Umfassende Erschöpfung

Nr. 1 Calcium fluoratum

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Nr. 13 Kalium arsenicosum – tiefe Erschöpfung mit hohem Kräfteverschleiß

Nr. 17 Manganum sulfuricum - Energiezufuhr

Nr. 22 Calcium carbonicum

+ Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3 und Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

11.7 Kopfschmerzen – nachfragen!

Nr. 2 Calcium phosphoricum – Spannung in Muskeln

Nr. 3 Ferrum phosphoricum – Durchblutung, Kreislauf, pochend

Nr. 7 Magnesium phosphoricum – abwechselnd Stiche im Kopf

Nr. 8 Natrium chloratum – Dumpf, Wasser trinken

Nr. 10 Natrium sulfuricum – Schadstoffe, Katergefühl

Nr. 19 Cuprum arsenicosum – Clusterkopfschmerz, Gehirnkrämpfe (+Nr. 17 Manganum sulfuricum)

11.7.1 Spannungskopfschmerz

Nr. 2 Calcium phosphoricum

+ Gel.Creme Regidol

11.7.2 Migräne

Nr. 1 Calcium fluoratum

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Nr. 10 Natrium sulfuricum

als „heiße Lösung“

11.8 Lernen - Erwachsene und Kinder

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Zell Vita + Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3

11.9 Mattigkeit – Müdigkeit

Nr. 3 Ferrum phosphoricum – müde, Konzentration

+ Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3

Nr. 5 Kalium phosphoricum – müde, erschöpft

+ Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

Nr. 9 Natrium phosphoricum – Mattigkeit, Durchhänger

+ Basen Plus Adler Ortho Aktiv Nr. 9

11.10 Nerven

Nr. 5 Kalium phosphoricum – angegriffen, weinerlich

Nr. 7 Magnesium phosphoricum – Nerven gespannt, Lampenfieber

Nr. 11 Silicea – Nerven gereizt, "Nerverl"



11.11 Niedergedrücktheit

Nr. 5 Kalium phosphoricum - erschöpft, weinerlich, verzagt, mutlos

Nr. 6 Kalium sulfuricum – zu wenig Sauerstoff

Nr. 9 Natrium phosphoricum – unterdrückt seine Bedürfnisse

Nr. 11 Silicea – gereizte Nerven

Nr. 15 Kalium iodatum – gefühlsmäßig überfordert, weinerlich

Nr. 22 Calcium carbonicum - überarbeitet

Niedergeschlagenheit, Bedrücktheit, Verzagtheit (v.a. bei älteren Menschen)

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 5 +15

2. Stufe: Nr. 3+5+15

3. Stufe: Nr. 3+5+6+15+22+(10)

Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3+Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

11.12 Rückenschmerzen

Nr. 1 Calcium fluoratum

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr.7 Magnesium phosphoricum

Nr.8 Natrium chloratum

Nr.9 Natrium phosphoricum

Nr.11 Silicea

+ **Gel.Creme Regidol**

11.13 Stressmischungen in Stufen:

11.13.1 Stufe I - Power Mischung plus Nr. 7 (Hauptmineralstoff bei Stress)

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

+ Magnesium Plus Adler Ortho Aktiv Nr. 7 und Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

11.13.2 Stufe II – Powermischung und innere Unruhe

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 4 Kalium chloratum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Nr. 14 Kalium bromatum - kreisende Gedanken

+ Magnesium Plus Adler Ortho Aktiv Nr. 7 und Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

11.13.3 Stufe III – Power Mischung und Kräfteverschleiß körperlich und intellektuell

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 4 Kalium chloratum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Nr. 13 Kalium arsenicosum – besonderer Kräfteverschleiß

Nr. 14 Kalium bromatum

Nr. 17 Manganum sulfuricum – Energie, intellektuelle Erschöpfung

Nr. 19 Cuprum arsenicosum – Adrenalin, Noradrenalin Bildung

Nr. 21 Zincum chloratum – Nerven, intellektuelle Erschöpfung,

Nr. 22 Calcium carbonicum – willentlich über Müdigkeit hinweggehen

+ Magnesium Plus Adler Ortho Aktiv Nr. 7 und Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5

11.13.4 Umfassende Stressmischung

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Nr. 13 Kalium arsenicosum

Nr. 14 Kalium bromatum

Nr. 15 Kalium iodatum

Nr. 17 Manganum sulfuricum

Nr. 19 Cuprum arsenicosum

Nr. 21 Zincum chloratum

Nr. 22 Calcium carbonicum

Nr. 25 Aurum chloratum natronatum – aus dem Rhythmus

Nr. 27 Kalium bichromicum – Fettstoffwechsel, Energiebereitstellung im Muskel +

Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr .3, Magnesium Plus AOA 7 und Kalium Energie AOA 5

11.14 Verunsicherung

Nr. 1 Calcium fluoratum

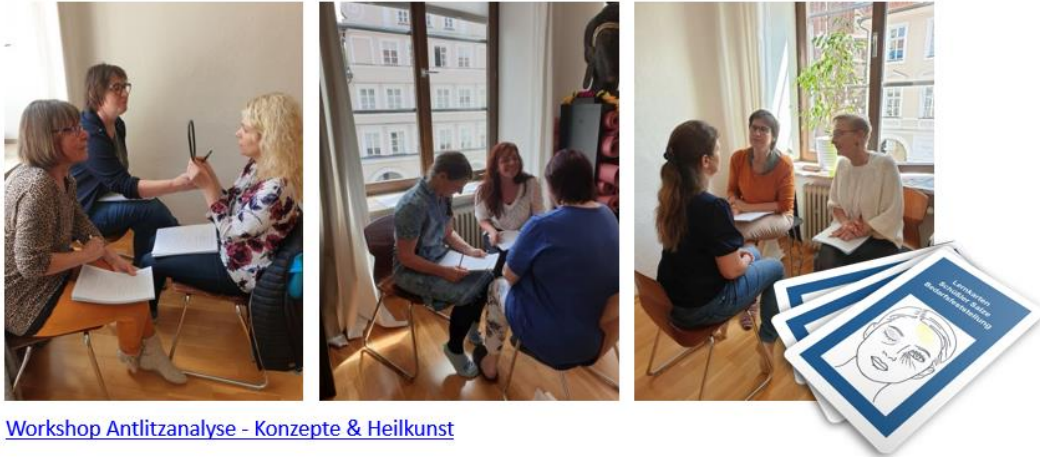
Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 8 Natrium chloratum

Nr.13 Kalium arsenicosum

Workshop Antlitzanalyse Teil A+B



[Workshop Antlitzanalyse - Konzepte & Heilkunst](#)

Workshop Antlitzanalyse Teil A+B



- **Workshop Teil A**
Grundlagen Antlitzanalyse, Besprechung
Antlitzzeichen, drei Gruppenübungen,
Fotobesprechung
10.10.2026 09:00 - 18:00 Uhr
11.10.2026 09:00 - 15:00 Uhr
- **Workshop Teil B**
Gruppenübungen Mineralstoffe 1-27,
Einnahmeplan, Strategie, Fotobesprechung
17.10.2026 09:00 - 18:00 Uhr
18.10.2026 09:00 - 15:00 Uhr

Zur Internetseite

https://konzepte-und-heilkunst.de/avada_portfolio/workshop-antlitzanalyse/

