

Überreiztheit und Unruhe treten oft bei **nervenschwachen** Menschen auf – können aber ebenso medizinische Ursachen haben. Schüssler-Salze sedieren die nervöse Symptomatik und stabilisieren die betroffene Person.

# Nervosität



© Mariusz burcz / 123rf.com

**D**ie psychischen und psychomotorischen Reaktionen wie Unruhe, Aufregung, Schwitzen, Verhaspeln und Zittern sind in den meisten Fällen harmlos und reagieren gut auf die Einnahme von Schüssler-Salzen. Ist eine medizinische Ursache der Auslöser (z. B. die Hyperthyreose), muss selbstverständlich die Grunderkrankung behandelt werden.

### Sechs Salze bei Nervosität

Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler hat drei Salze nervösen Beschwerden zugeordnet: Calcium phosphoricum (Nr. 2), Kalium phosphoricum (Nr. 5) und Magnesium phosphoricum (Nr. 7). Seine Nachfolger haben nochmals drei Salze aus dem

Schatzkästlein der Ergänzungsmittel für diesen Beschwerdebereich aufgenommen. Es handelt sich um Kalium bromatum (Nr. 14), Zincum chloratum (Nr. 21) und Arsenum jodatum (Nr. 24). Ich möchte Ihnen diese sechs Salze kurz vorstellen. So können Sie schnell auf die Informationen für Ihre tägliche Beratung zurückgreifen.

### Calcium phosphoricum D6

Die Nr. 2 kommt oft bei labilen, schwächlichen und blass aussehenden Menschen in Betracht. Sie leiden unter Nervosität, nervlicher Schwäche, Erschöpfung nach Krankheiten und schneller Ermüdung, die bereits nach geringer Belastung auftritt. Auch Hyperaktivität und allgemeine Unruhe (vor allem bei Kindern) sind auffällig.

### Kalium phosphoricum D6

Hier steht die nervliche Erschöpfung im Vordergrund, die mit Nervosität, Ruhelosigkeit und Reizbarkeit einhergeht. Häufig leidet die Person, bei der die Nr. 5 besonders gut passt, auch unter Verstimmungszuständen, Versagensangst, Konzentrationsstörungen, nervösen Schlafstörungen (infolge Denkens) und nervösem Schwindel (durch Unruhe und Anspannung).

### Magnesium phosphoricum D6

Die Nr. 7 gilt in der Schüsslerschen Biochemie als sedierendes Salz – bei Nervosität, Anspannung, nervlicher Unruhe, Einschlafstörungen, nervös bedingtem Durchfall, nervös bedingter Blasenschwäche und nervös bedingtem „Kloß im Hals“ (Globusgefühl) sowie

nervös bedingtem Räuspern sollten Sie es zuerst mit Magnesium phosphoricum versuchen. In den meisten Fällen hilft die Nr. 7 prompt und das Befinden verbessert sich schnell.

**Kalium bromatum D6** Früher wurden Brom-Salze bei verschiedenen psychischen Beschwerden verordnet und noch heute gilt das biochemische Salz Nr. 14 immer dann als angezeigt, wenn beispielsweise Calcium phosphoricum oder Magnesium phosphoricum nicht befriedigend wirken. Es hilft bei leichten Depressionen ebenso wie bei Unruhe, Nervosität, nervöser Schlaflosigkeit und Nervenschwäche.

**Zincum chloratum D6** Dieses Salz hat sich vor allem bei nervöser Unruhe, nervösen Muskelzuckungen und Schlafstörungen aufgrund von innerer Unruhe bewährt.

**Arsenum jodatum D6** Arsen-trijodid ist ein außergewöhnliches Salz. In der Biochemie wird es leider selten eingesetzt. Ich empfehle Ihnen das Vorgehen wie in meiner Praxis: Bewähren sich die anderen zur Nervosität und Unruhe passenden Salze nicht, versuchen Sie es mit der Nr. 24. Dieses Salz hat mich selten enttäuscht. ■

*Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor*

### MEIN TIPP

Zusätzliche Hilfen für Kunden, die über nervöse Beschwerden klagen, sind Entspannungsmusik (CD) oder ein wohltuendes Kräuterbad. Nutzen Sie die Möglichkeiten für einen Zusatzverkauf, Ihre Kunden wissen das zu danken.