

# Drei hilfreiche Phosphate

**Stress, Konzentration und Nervosität sind für viele Menschen stete Begleiter. Nimmt die berufliche Belastung zu, hapert es an der Konzentration und schnell treten nervöse Störungen ein.**



© grinvalds / iStock / Thinkstock

**D**ie Probleme von heute waren nicht die Probleme, mit denen sich die Menschen zu Schüsslers Zeiten auseinandersetzen mussten. Alenthalben klagten mal betagte Personen darüber, dass ihr Gedächtnis sie öfters im Stich lässt. Dennoch hat uns Dr. Schüssler gerade für Gedächtnis und Konzentration zwei wichtige Salze an die Hand gegeben: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 und Nr. 5 Kalium phosphoricum. Störungen der Gedäch-

nisfunktion korrelieren oft mit Verteilungsstörungen von Eisen im Körper oder einem Eisenmangel. Die Nr. 3 Ferrum phosphoricum sollten Sie Ihren Kunden auch empfehlen, wenn sie zusätzlich unter allgemeiner Erschöpfung und Leistungsschwäche klagten.

**Anstrengung belastet** Treten Konzentrations- und Gedächtnisprobleme nach geistiger oder seelischer Anstrengung oder Belastung auf, ist das Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

passend. Wenn Sie sich diesen Lehrsatz Dr. Schüsslers merken, haben Sie alle drei wichtigen Eigenschaften dieses Salzes schnell parat: „Alle Befindensstörungen haben den Charakter der Depression“. Im Klartext bedeutet das, die geistige Erschöpfung (= Depression), die körperliche Erschöpfung und die seelische Indikationen für die Nr. 5 sind – überall also, wo dieses Herabgedrücktsein im Vordergrund steht – ebenso wenn Stress der Verursacher ist.

**Ergänzungsmittel** Auch aus dem Schatz der Ergänzungsmittel haben wir Salze, die bei den oben beschriebenen Problemen helfen. Bei Gedächtnisstörungen zusammen mit nervöser Unruhe: Nr. 14 Kalium bromatum D6; bei Vergesslichkeit mit nervlicher Schwäche: Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6; bei Vergesslichkeit und Konzentrationsschwäche bei reizbaren Personen: Nr. 17 Manganum sulfuricum D6.

**Stressbeschwerden** Immer höhere Anforderungen und Leistungsdruck im Beruf führen zu typischen stressbedingten Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzneurosen,

Durchfall, Verstopfung, Kopfschmerzen und muskulärer Anspannung (dadurch wiederum oft Rückenschmerzen). Wirkt Stress nicht belastend, kann er sogar positiv und aktivierend sein und die Selbstentwicklung fördern. Oft ist es ja unsere subjektive Bewertung von Stress und demzufolge das Auftreten von stressbedingten Beschwerden. Der amerikanische Begründer der Stressforschung Prof. Hans Selye (1907–1982) hat Stress in Eustress (harmonischer Stress) und Distress (störender Stress) unterschieden und trat für eine gesunde Sichtweise in Stresssituationen ein. Die Bewertung entscheidet darüber, ob wir uns im Stress wohl fühlen oder krank.

**Anti-Stress-Kur** Die beste Zusammenstellung von Schüssler-Salzen bei Stressbeschwerden ist diese Kur, die ich für einen Patienten in leitender Position entwickelte: Er litt unter Schlafstörungen, Verstopfung, Kopfschmerzen, Potenzstörungen und Myalgien. Diese Kur wirkt stärkend auf Geist und Seele und stabilisiert, aber entspannt ebenso den Körper: Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 – im Laufe des Morgens drei Tabletten; Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 – im Laufe des Nachmittags drei Tabletten; Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – vor dem Schlafen drei Tabletten (immer nur eine Tablette in den Mund nehmen). Bei weniger heftigen Beschwerden genügt auch die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 alleine: Dreimal zwei Tabletten im Mund zergehen lassen oder einmal täglich als „Heiße Sieben“ trinken. Das hat viele Menschen wieder ins Lot gebracht. ■

Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor