

# Stets in der Mitte

Selten findet man einen Menschen, der in schwierigen Situationen so gelassen bleibt und auch auf andere eine derart **ausgleichende Wirkung** hat. Hängt es etwa mit dem Sternzeichen Waage zusammen?

**S**tefanie Berhausen ist eine der zwölf BotschafterInnen für die Schüssler-Salze der DHU, die im November beim Finale der großen Casting-Aktion „Das Original sucht Originale“ auf Mallorca ausgewählt wurden. Sie repräsentiert die Nummer 5, Kalium phosphoricum.

**Wie auf einer Baustelle** Kennengelernt habe ich Stefanie bereits auf dem Flug nach Mallorca, als wir zufällig nebeneinandersaßen. Sie hat mich dort schon durch ihre umfangreichen naturheilkundlichen Kenntnisse beeindruckt. Stefanie ist Apothekerin und arbeitet in der Regenbogen-Apotheke in Koblenz. Sie ist aber auch Yoga-Lehrerin und Ayurveda-Therapeutin mit eigener Ayurveda-Praxis, der Vedawelt. Mit etwa 30 Jahren stellte sie sich die Frage, wo ihr Weg hingehen soll und ob die Pharmazie wirklich alle ihre Fragen beantworten kann. Sie stellte fest, dass es so viel mehr gibt und bildete sich auf verschiedenen naturheilkundlichen Gebieten fort. Nach der Homöopathie und den Schüssler-Salzen folgten Yoga und die ayurvedische Medizin. „Die Pharmazie öffnet mir ganz viele Türen und Möglichkeiten, ich möchte sie nicht missen. Aber durch die Kombination mit den anderen Thera-



© Kai-Uwe Wudtke / DHU

pierichtungen habe ich so viele Aspekte rund um das Thema Gesundheit kennengelernt, dass ich ganzheitlich denken kann. Achtsamkeit spielt dabei eine wichtige Rolle. Aber ich kenne auch die Grenzen der Naturheilkunde.“ sagt sie. Bei ihren Kunden in der Apotheke und ihren Patienten in der Praxis sieht sie sich als Impulsgeber. Sie hakt nach und versucht die Menschen zur Selbstverant-

wortung zu bringen: „Natürlich braucht man manchmal die Diagnose des Arztes, aber in vielen Bereichen sind wir doch selbst unser bester Arzt. Man muss nur lernen, auf sich zu achten. Und dann fragt man sich irgendwann: Mache ich wirklich das, was mir guttut oder einfach nur das, was alle machen? Hier möchte ich Hilfestellung geben und Impulse setzen.“

An den Schüssler-Salzen schätzt sie die Einfachheit: „Es gibt keine komplizierten Namen, keine Wechselwirkungen und keine Kontraindikationen. Es ist wie auf einer Baustelle. Die Schüssler-Salze sind das Baumaterial, aus dem wir bestehen. Aber wenn ein Teil fehlt, kann der Körper nicht arbeiten.“ Trotzdem braucht man natürlich die Beratungskompetenz, findet Stefanie: „Der Einstieg in die Schüssler-Salze-Therapie ist wirklich einfach. Zum Beispiel mit der „Heißen sieben“. Nach einem langen anstrengenden Tag braucht es eigentlich jeder. Aber um in die Tiefe zu gehen, lohnt es sich, eine Weiterbildung zu machen.“

**Das Salz der Psyche und der Nerven** Im Workshop bei Daniela Haverland lernten wir, dass die Nummer 5 sowohl bei allgemeiner Erschöpfung und depressiven Verstimmungen zum Aufbau eingesetzt wird, als auch zum Ausgleich bei innerer Unruhe und nervöser Schlaflosigkeit trotz Erschöpfung. Zugleich gibt Kalium phosphoricum Kraft bei Muskelschwäche nach dem Sport oder therapiebegleitend beim Altersherz oder bei Fieber über 38,5 °C. Das Salz hat eine große Bandbreite, allein deshalb schon ist Stefanie die perfekte Botschafterin dafür. Man sagt, eine Person, die die Nummer 5 repräsentiert, ist immer in ihrer Mitte und reagiert gelassen auf alles, was kommt. Sobald sie da ist, sind alle entspannt und ausgeglichen. Auch das trifft auf Stefanie zu, ich hatte einen angenehmen und entspannten Flug. Weitere Informationen finden Sie auf [www.dieпта.de](http://www.dieпта.de). ■

*Sabine Breuer,  
Apothekerin/Chefredaktion*