Thomas Feichtinger
Schüßler-Salze bei Stress und Burn-out

Reading excerpt

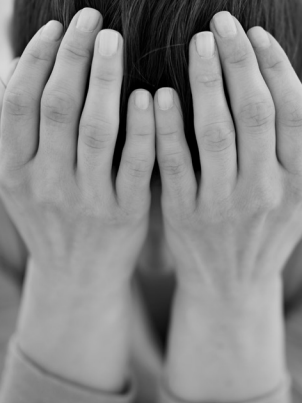
Schüßler-Salze bei Stress und Burn-out
of Thomas Feichtinger
Publisher: Goldmann-Randomhouse

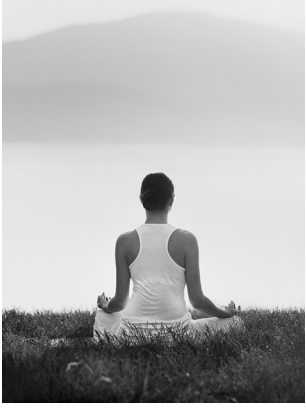
http://www.narayana-verlag.com/b16118

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag





INHALT

Vorwort 13

STRESS 17

Was bedeutet Stress? 18
Im Spannungsfeld zwischen Herausforderung und Stressbewältigung 19

Stress als Herausforderung 29
Leben in Spannung 30
Die Herausforderung auf verschiedenen Ebenen 31
Leben in Überspannung 42
Vorsicht vor Psychovampiren 48
Das Stress-Thermometer 49

Das Leben nicht mehr im Griff haben ... 53
Die Trennung von innen und außen ... 53
Dem Leben ausgeliefert sein ... 54

BURN-OUT ... 57

Was bedeutet Burn-out? ... 60

Signale für ein Burn-out ... 61
Wenn die Alltagsroutine schwindet ... 67

Mögliche Ursachen für ein Burn-out ... 68
Selbstcheck zur eigenen Grundeinstellung ... 73

Einige Beispiele für die Anwendung von Schüßler-Salzen bei Stresssymptomen ... 79
Elastizität ... 79
Stärkung und Beruhigung ... 80
Erholung und Versöhnung ... 81
Ausgeglichener Gefühlshaushalt ... 81
Regeneration ... 82
Befreiung ... 83
Schutz vor Verletzung und Schmerz ... 86
Lebendigkeit ... 88
Veränderungen ... 89
Konfliktstärke ... 90
Schutz vor traumatisierenden Erfahrungen ... 92

Schüßler-Erweiterungsmittel und
ihre belastenden Entsprechungen 93

STRESSBEWÄLTIGUNG 95

Überlegungen zur Stressbewältigung 96

Körperliche und psychische Maßnahmen 98
Die Achtsamkeit 98
Dringlichkeit der bevorstehenden Aufgaben 103
Selbstdistanzierung 105
Tatsächliche und vermeintliche Anforderungen 105
Tatsächliche und vermeintliche Bedrohung 106
Der richtige Weg 113

Biochemie nach Dr. Schüßler 114
Steuerung des Mineralstoffhaushaltes 116
Zubereitung der Schüßler-Salze 118
Wie stellt man einen Mineralstoffmangel fest? 118
Anwendung der Schüßler-Mineralstoffe 121
In der Biochemie nach Dr. Schüßler
verwendete Mineralstoffe 132

Mineralstoffräuber Stress 138
Nervliche Belastung 139
Flexibilität und Elastizität 149
Existenzielle Absicherung 151

Müdigkeit und Konzentrationsprobleme 152
Erschöpfung 156
Mattigkeit, Müdigkeitstief 162
Abgrenzung 170
Innere Verunsicherung und Erschöpfung 172
Erschöpfung mit innerer Ruhe- und/oder Rastlosigkeit 173
Innere Erregung, gefühlsmäßige Überforderung 174
Intellektuelle Müdigkeit 177
Verkrampfung des Gehirns 178
Geschwächtes Immunsystem 180
Schwere Erschöpfung 181
Lebensrhythmus 182
Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel 184

Hilfe durch Schüßler-Salz-Mischungen 185
Aufbau in Stufen 190
Stressmischung zur Begleitung der fachspezifischen Burn-out-Behandlung 192
Stress – Power-Mischungen 193
Erschöpfung – Erschöpfungsmischung 196
Nervliche Belastung 199
Gefühl von Überforderung 199
Müdigkeit, Erschöpfung, Mattigkeit, schwere Erschöpfung 200
Niedergedrücktheit 201
Kopfschmerzen 202

Rückenschmerzen 204
Müdigkeit beim Autofahren – Autofahrermischung 205
Probleme beim Einschlafen –
Einschlafmischung 207
Wenn das Lernen schwerfällt – Lernmischung 208
Erschöpfungsursache Eisenmangel –
Eisenaufnahmemischung 209
Freie Radikale – Antioxidantienmischung 211
Entgiften – entsäuern – entschlacken 214

Work-Life-Balance 216
Praxis von Maßnahmen zur Work-Life-Balance 216
Kritische Anmerkung 218
Balance zwischen verschiedenen Ebenen 218
Abgrenzungsfähigkeit 220

Rückkehr zur Freude im Leben 221

Anhang 225
Auswertung des Selbstchecks zur
eigenen Grundeinstellung 225
Weitere Produkte der Adler Pharma 234
Weiterführende Literatur 240
Kontakt 242
Hilfreiche Adressen 243
Anmerkungen 244
Register 245

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 beigesetzt –
und schau, den hält er pünktlich ein,
denn er hat Zeit jetzt, es zu sein.

Eugen Roth

Vorwort

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Möglicherweise kennen auch Sie das Gefühl, wenn einem die Kraft ausgeht. Manchmal kommt einfach alles zusammen. Viel zu viele Arbeiten müssen ausgeführt werden, Termine drängen, der Haushalt muss erledigt werden, die Kinder wollen versorgt sein. Und man weiß nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Man merkt, dass man eine längere Erholungspause nötig hätte. Aber man kommt nicht dazu, sie für sich in Anspruch zu nehmen, weil zum Beispiel die Kinder noch zu klein sind, weil eine notwendige Umschulung oder ein Umzug anstehen oder weil ein Kollege ausfällt und man einspringen muss.

Permanenter Druck am Arbeitsplatz oder zu Hause kann einen an die Grenzen der Leistungsfähigkeit stoßen lassen. Dann braucht es nicht nur ermutigenden Zuspruch für die Seele, sondern auch eine Stärkung des Körpers. Wenn zu lange damit gewartet wird, für sich selbst zu sorgen, wenn nicht entschieden wird, dann entscheidet oft das Leben selbst beziehungsweise der Körper. Am Anfang entstehen vielleicht nur kleine Wehwehchen, später kann es aber zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen.

Letztlich ist Stress eine psychische Angelegenheit, die sich auch physisch – im und durch den Körper – auswirkt und ausdrückt. Wenn der Körper zu sehr in Anspruch genommen und die Nerven zu sehr belastet wurden, kann das unter Umständen relativ rasch unangenehme Folgen haben: Kopfschmerzen, die sich nicht abschütteln lassen, Rückenschmerzen, die einen quälen, Unruhe und Rastlosigkeit, die einen am Einschlafen oder Durchschlafen hindern, eine schleppende Müdigkeit, die sich nicht abschütteln lässt, Konzentrationsprobleme usw.

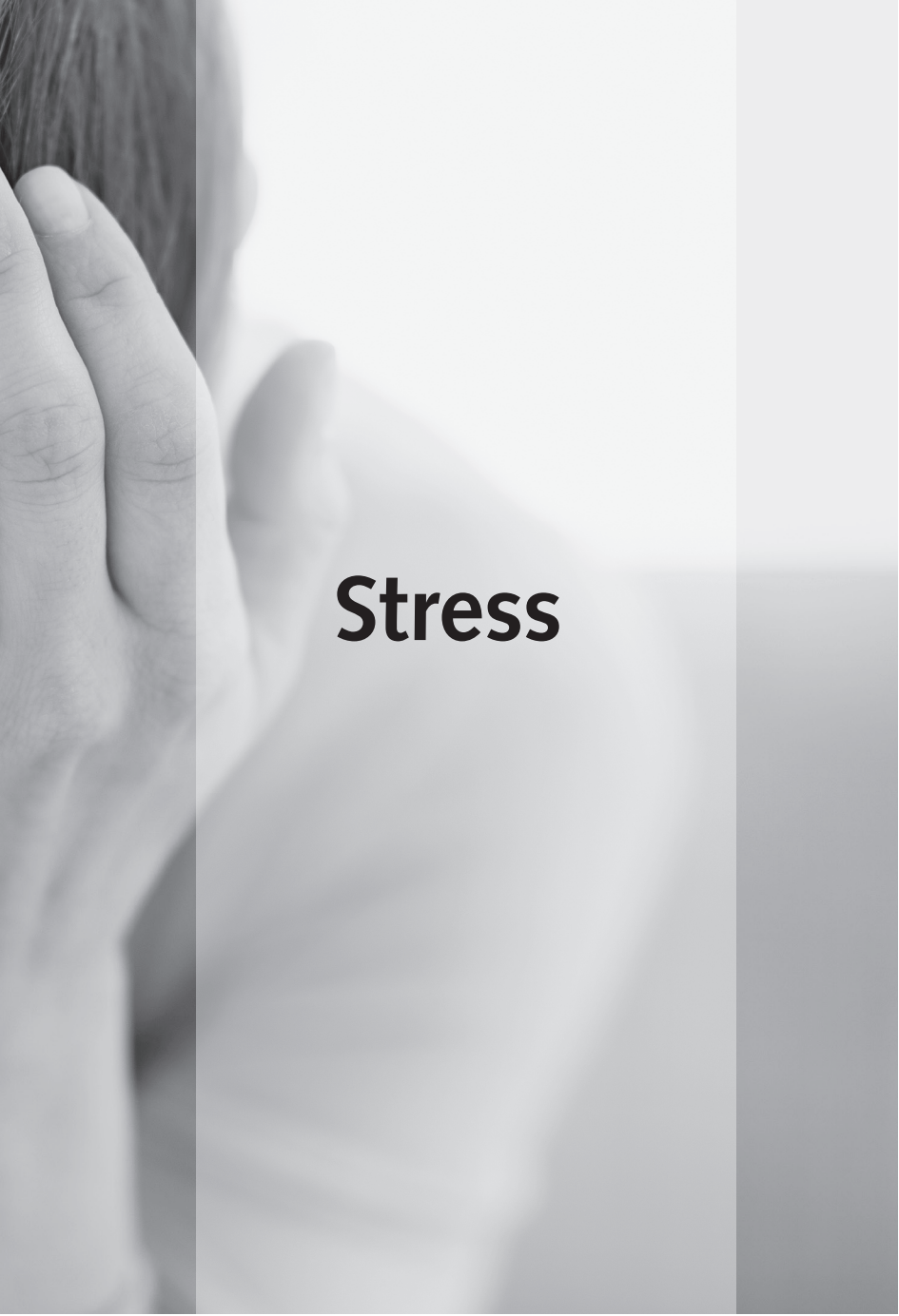
Bei all diesen Symptomen können Schüßler-Salze hilfreich sein. Auch vorbeugend kann mit Mineralstoffen viel erreicht werden. Wer sich mit schlechten körperlichen Voraussetzungen im Leben behaupten muss, hat von vornherein Stress, weil seine Reserven eingeschränkt sind. In diesem Fall kann eine über einen längeren Zeitraum eingenommene stärkende Kombination von Schüßler-Salzen eine große Hilfe darstellen.

Wenn allerdings bereits ein Burn-out-Syndrom eingetreten ist, bedarf es einer speziellen Heilungstherapie. Schüßler-Salze, Nährstoffe und andere »natürliche« Methoden können hier zumindest Symptome mildern und den Heilungsprozess unterstützen.

Ich wünsche Ihnen eine spannende Entdeckungsreise in die Zusammenhänge eines aufregenden Lebens!

Thomas Feichtinger

Hinweis: Wegen der besseren Lesbarkeit werde ich im Folgenden die männliche Form verwenden. Es sind aber natürlich immer beide Geschlechter damit gemeint.



Stress

WAS BEDEUTET STRESS?

Stress ist in aller Munde. Die Bedeutung dieses heutzutage so vielfältig verwendeten Wortes hat ihren Ursprung in der Geologie und bezeichnet auf Englisch einen »einseitig gerichteten Druck« in der Plattentektonik.

Der österreichisch-kanadische Forscher Hans Selye führte den Begriff in der Psychologie ein. Er definierte 1936 »Stress« als biologischen Vorgang, als Beanspruchungen, die im Körper des Menschen Reaktionen hervorrufen. Selye veröffentlichte dazu ganze 39 Bücher und über 1700 Arbeiten. Bis heute ist er der meist zitierte Wissenschaftler zu diesem Thema. Beinhalten die auf den Menschen wirkenden Einflüsse etwas Angenehmes wie zum Beispiel große Freude, spricht Selye vom »Eu-Stress«, handelt es sich dagegen um emotional belastende Ereignisse wie eine herbe Enttäuschung oder einen schweren Verlust, bezeichnet er dies mit »Dis-Stress«. Insgesamt bezeichnet für ihn »Stress« die Antwort des Organismus auf Beanspruchungen jeglicher Art. Selye stellt fest: »Wie immer die Beanspruchung ist, ob es sich um eine große Freude, eine Ekstase, einen großen Schaden, einen großen Schmerz handelt: Die Reaktionen sind immer dieselben.«[1]

Wenn die Dosis an Stress dem Leben angepasst ist, macht sie es interessant und unter Umständen sogar spannend. Sie wirkt sich also lebensförderlich aus. Wenn sie aber zu hoch

ist, kann sie sich sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche belastend auswirken, sie kann Beschwerden und Erschöpfung verursachen.

Im Spannungsfeld zwischen Herausforderung und Stressbewältigung

Sein ganzes Leben lang erfährt der Mensch sein Dasein als eine Vielzahl unterschiedlichster Herausforderungen, denen er sich im Laufe der Zeit stellt. Das ist wichtig, denn ohne diese Herausforderungen gibt es keine Entwicklung. Ohne sie wird die Person nicht gefordert,

- ihre Fähigkeiten in Können auszuformen,
- alle ihre Möglichkeiten zu entdecken und zu nutzen,
- ihre psychischen und geistigen Qualitäten zu entwickeln und
- sich schließlich zu einer Persönlichkeit zu entfalten.

Herausforderungen

Man kann zwei große Gruppen von Anforderungen unterscheiden. Die einen werden von außen an den Menschen herangetragen, die anderen stellt er an sich selbst.

Äußere Herausforderungen

Die ersten Anforderungen werden von Seiten der Familie, vor allem von Seiten der Eltern, an uns gestellt. Diese Anforde-

rungen sind einem zwar nicht immer als Forderung bewusst, doch im Übermaß können sie trotzdem negative körperliche wie psychische Auswirkungen haben.

Im Kindergarten beginnen dann die Forderungen der Gesellschaft auf uns einzuwirken. Kinder erleben in diesen Jahren, was es heißt, vor anderen bestehen zu müssen; umso mehr lernen sie in der Schule und während ihrer Ausbildung die Notwendigkeit, sich zu behaupten. Im Berufsleben steigen die Anforderungen dann weiter, und es kostet Mühe, ihnen gerecht zu werden.

Selbst Freizeit ist heutzutage oft gleichbedeutend mit Stress. Man will seine Zeit schließlich nutzen und überall dabei sein!

Darüber hinaus stehen im Hintergrund die etwas diffusen Anforderungen der Gesellschaft, die einen zu einer Auseinandersetzung damit zwingen, »was man tut«, was »in« und was »out« ist.

tipp Setzen Sie sich in einer ruhigen Minute hin und notieren Sie, was Ihnen an Anforderungen, denen Sie nachkommen müssen, einfällt. Ist es vielleicht an der Zeit, bei der einen oder anderen Aufgabe etwas kürzerzutreten?

Innere Herausforderungen

Den Satz »Versprochen ist versprochen und wird auch nicht gebrochen!« kennt wohl jeder. Nicht nur bei Kreditvereinbarungen werden Verpflichtungen eingegangen, die dann eingehalten werden müssen, sondern auch gegenüber der Familie, dem Partner, dem Arbeitgeber und vielen anderen. Wenn die eingegangenen Verpflichtungen einem aber über den Kopf wachsen, kommt es unweigerlich im Inneren zu belastendem Stress.

Ähnlich wirken sich auch Veränderungen der Lebensumstände aus. Wer erleben muss, wie alles um ihn herum sich wandelt, und er dabei das Gefühl hat, dass die Grundlagen seines Alltags zerfallen, wird er es sowohl als belastend erleben, wenn er versucht, sich anzupassen, als auch, wenn er am Althergebrachten festhält.[2]

Mit starren Grundsätzen kann man sich und seinen Mitmenschen das Leben ebenfalls schwer machen. Es ist Menschen mit sehr starken Prinzipien zu empfehlen, sich selbst zu relativieren. Sie merken dann vielleicht, dass das Leben mit Kompromissen leichter läuft. Aber auch dieser Prozess kann natürlich Stress erzeugen.

Wirklich gravierend wirkt es sich aus, wenn jemand sich selbst so im Netz seiner Zwänge verstrickt, dass er regelrecht darin gefangen ist. Er fühlt keinerlei Spielraum mehr und kann auch seiner Umgebung keinen einräumen: Das kann zum Beispiel der Anspruch absoluter Pünktlichkeit sein, alles 200%ig machen zu wollen, alle Wünsche, Forderungen und Erwartungen aus der Umgebung erfüllen zu wollen, bei allen Menschen

Thomas Feichtinger

Schüßler-Salze bei Stress und Burn-out

256 pages, pb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com