



natürlich
gesund und munter
Bestellen Sie Ihre
Printausgabe bequem auf:
www.ngum.de

Gelassen durch jede Prüfung

Schüßler-Salze unterstützen die innere Balance. Sie helfen, Versagensängste in den Griff zu bekommen, und stärken das Selbstvertrauen.

SETZEN SIE PRÜFUNGEN in den Sand, obwohl Sie gut vorbereitet sind? Bereitet Ihnen ein bevorstehendes Vorstellungsgespräch oder eine Präsentation schlaflose Nächte? Erschweren Ihnen Konzentrationsstörungen und nervöse Unruhe das Lernen? Dann geht es Ihnen wie vielen. Nicht nur Schüler und Studenten, auch Erwachsene, die mit beiden Beinen fest im Leben stehen, kämpfen immer wieder mit Prüfungsangst und mangelndem Selbstbewusstsein. „Schüßler-Salze helfen, den starken Belastungen auf körperlicher und seelischer Ebene begegnen zu können“, erklärt die Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg. „Sie gleichen Schwächen aus und bringen den Menschen wieder in die eigene Mitte, damit er glücklich,

entspannt und auch mit Mut und Kraft versehen aufwachsen und leben kann.“

Hilfe vor Prüfungssituationen

Wenn Sie vor einer Besprechung oft plötzlich das Gefühl haben, nichts mehr zu wissen, rät Gräfin Wolffskeel zu einer Therapie mit zwei Schüßler-Salzen. Mit deren Einnahme können Sie bei starker Unruhe, Herzklopfen, Zittern, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen bereits drei Tage vor dem angstmachenden Termin starten: „Abends wird eine ‚Heiße Sieben‘ getrunken, am Morgen auf nüchternen Magen eine ‚Heiße Fünf‘ – am besten nach dem morgendlichen Zähneputzen und vor dem Frühstück.“ Dafür lösen Sie vor dem Schlafengehen fünf Tabletten der Nr. 7 *Magnesium phos-*

phoricum D6 und in der Frühe fünf Tabletten der Nr. 5 *Kalium phosphoricum D6* in einem Glas kochendem Wasser auf, rühren mit einem Plastiklöffel um, lassen die Zubereitung etwas abkühlen und trinken diese schluckweise kausend. Täglich wiederholen, bis die Prüfungssituation vorbei ist. Das hilft auch Schülern, die schon Tage vor der nächsten Mathe-Arbeit nervös sind. Unterstützend können Sie jeden Morgen das Brustbein, den Schultergürtel, den Nacken und die Knieinnenseiten mit Schüßler-Salbe Nr. 5 einreiben und abends Schüßler-Salbe Nr. 7 kreisend auf dem Bauch verteilen. Auch die Füße damit zu massieren, entspannt. Die Salze Nr. 7 *Magnesium phosphoricum D6* und Nr. 5 *Kalium phosphoricum D6* sind auch angebracht, wenn



Schüßler-Salze für mehr Selbstvertrauen

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6

bei introvertierten, kontaktscheuen Kindern, die sich abkapseln und vermindert leistungsfähig sind.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

bei Antriebslosigkeit mit geringen Emotionen, Konzentrationsmangel und wenig Widerstandskraft.

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

bei übersensiblen, ängstlichen, reizbaren Kindern und bei depressiver Verstimmung.

Nr. 6 Kalium sulfuricum D6

bei geistiger Langsamkeit, Abneigung gegen Gesellschaft, mangelndem Selbstvertrauen und wenig Ehrgeiz.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

bei nervösen Kindern, die erschöpft, matt und müde sind und eine Abneigung gegen geistige Arbeit haben.

Nr. 8 Natrium chloratum D6

bei überdrehten und dabei schnell erschöpften Kindern, die frustriert, verschlossen, empfindlich und voller Selbstmitleid sind.

Nr. 10 Natrium sulfuricum D6

bei introvertierten, melancholischen Kindern mit wenigen sozialen Kontakten und wenig Mitteilungsbedürfnis

Nr. 11 Silicea D12

bei mangelnder Vitalität trotz vorhandenem Antrieb, Minderwertigkeitskomplexen und Zorn, wenn etwas nicht sofort klappt.

Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 bei unauffälligen Kindern, die ihre Pflicht tun, aber keinen eigenen Antrieb haben und deshalb unzufrieden sind.

ein Kind schwer einschläft, schlecht träumt und häufig wach wird, weil Schulprobleme, Streit unter Freunden oder Spannungen in der Familie es nicht zur Ruhe kommen lassen. „Ihm

hilft es, wenn es mindestens drei Wochen lang vor dem Schlafengehen eine ‚Heiße Sieben‘ zu trinken bekommt“, rät Gräfin Wolffskeel. „Morgens soll das Kind dann zwei Tabletten der Nr. 2 *Calcium phosphoricum D6* im Mund zergehen lassen und mittags eine ‚Heiße Fünf‘ schluckweise trinken.“

Stärkung der inneren Kraft

Auch ängstliche und schüchterne Heranwachsende profitieren von der sanftregulierenden Kraft der Biomineralien. Zwar ist es bis zu einem gewissen Grad völlig normal, dass sich ein Kind in der Dunkelheit, bei Gewitter oder auch vor Tieren, fremden Menschen oder ungewohnten Situationen fürchtet. „Das Gefühl übertriebener Angst gilt jedoch als nervöse Störung und tritt häufig gekoppelt mit Schüchternheit auf“, weiß Gräfin Wolffskeel. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass sich die Situation mit passend ausgewählten Schüßler-Salzen deutlich bessert. So fördert beispielsweise die Nr. 5 *Kalium phosphoricum D6* unsichere Kinder, die stark unter mangelndem Selbstvertrauen leiden (weitere Beispiele siehe Kasten). Gräfin Wolffskeel: „Dosiert wird wie bei chronischen Krankheiten: Kinder unter zwölf Jahren lutschen mindestens vier Wochen lang drei bis vier Mal täglich eine Tablette, Jugendliche vier bis sechs Mal pro Tag.“ Wichtig: Das Salz sollte nicht nach 15 Uhr eingenommen werden, da es den Stoffwechsel anregt und munter macht. Entspannte Gespräche mit den Eltern und das liebevolle Austauschen von Tageserlebnissen, ohne kritisches Hinterfragen und Bewerten, helfen dem Kind ebenfalls, mit den Ängsten des täglichen Lebens konstruktiv umzugehen und besser damit fertig zu werden.

/Georgia van Uffelen 