



Thomas Feichtinger

# Schüßler- Salze

bei Stress und Burn-out



GOLDMANN

Thomas Feichtinger

Schüßler-Salze  
bei Stress  
und Burn-out

GOLDMANN

## *Buch*

Jeder kennt das: Großer Druck am Arbeitsplatz oder in der Familie lassen einen an die Grenzen der Leistungsfähigkeit stoßen. Das kann gefährlich werden: Letztlich wirkt sich Stress auch immer physisch – im und durch den Körper – aus. Zunächst entwickeln sich vielleicht nur kleine Wehwehchen, doch schließlich werden daraus ernsthafte Probleme mit der Gesundheit: bleibende Kopfschmerzen, quälende Rückenschmerzen, Unruhe und Rastlosigkeit, die zu Schlafproblemen und einer schleppenden Müdigkeit führen. All diesen Symptomen können Schüssler-Salze sowohl vorbeugend als auch begleitend entgegenwirken. Ist tatsächlich ein Burn-out eingetreten, bedarf es einer speziellen Heilungstherapie. Doch Schüssler-Salze, Nährstoffe und andere »natürliche« Methoden können zumindest Symptome mildern und den Heilungsprozess unterstützen. So helfen die Mineralstoffe, auch in herausfordernden Zeiten ein lebenswertes Leben zu führen.

## *Autor*

Thomas Feichtinger wurde 1946 in Salzburg geboren und lebt in Zell am See. Nach einer schweren Krankheit und ihrer Bewältigung unter anderem mit Hilfe der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler kann er heute wieder arbeiten. Er absolvierte zahlreiche Lehrgänge und eine Ausbildung in Gestalttherapie und Lebensberatung. Er ist in der Erwachsenenbildung tätig, macht Einzelberatungen und ist Vorsitzender der Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüssler und Antlitzanalyse sowie deren Ausbildungsleiter.

*Außerdem von Thomas Feichtinger im Programm*

Gesund abnehmen mit Schüssler-Salzen (17149)

Schüssler-Beauty (17337,  auch als E-Book erhältlich)

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Bildnachweis:

[Bild 1/Bild 2](#): Istockphoto/CentralIT Alliance,

[Bild 3/Bild 4](#): Istockphoto/DNY59,

[Bild 5/Bild 6](#): Istockphoto/mediaphotos

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte dieses E-Book Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung dieses E-Books verweisen.

1. Auflage

Aktualisierte Originalausgabe Dezember 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustration: FinePic®, München

Redaktion: Katharina Sporns-Schollmeyer, Kerstin Uhl

Bildredaktion: Anka Hartenstein

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Herstellung: IH

eISBN 9783641100179  
V001

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

# Inhaltsverzeichnis

*Buch und Autor*

*Copyright*

*Vorwort*

## **STRESS**

*Was bedeutet Stress?*

*Im Spannungsfeld zwischen Herausforderung und Stressbewältigung*

*Stress als Herausforderung*

*Leben in Spannung*

*Die Herausforderung auf verschiedenen Ebenen*

*Leben in Überspannung*

*Vorsicht vor Psychovampiren*

*Das Stress-Thermometer*

*Das Leben nicht mehr im Griff haben*

*Die Trennung von innen und außen*

*Dem Leben ausgeliefert sein*

## **BURN-OUT**

*Was bedeutet Burn-out?*

*Signale für ein Burn-out*

*Wenn die Alltagsroutine schwindet*

*Mögliche Ursachen für ein Burn-out*

*Selbstcheck zur eigenen Grundeinstellung*

*Einige Beispiele für die Anwendung von Schüssler-Salzen bei Stresssymptomen*

*Elastizität*

*Stärkung und Beruhigung*

*Erholung und Versöhnung*

*Ausgeglichener Gefühlshaushalt*

*Regeneration*

*Befreiung*

*Schutz vor Verletzung und Schmerz*

*Lebendigkeit*

Veränderungen

Konfliktstärke

Schutz vor traumatisierenden Erfahrungen

Schüßler-Erweiterungsmittel und ihre belastenden Entsprechungen

**STRESSBEWÄLTIGUNG**

Überlegungen zur Stressbewältigung

Körperliche und psychische Maßnahmen

Die Achtsamkeit

Dringlichkeit der bevorstehenden Aufgaben

Selbstdistanzierung

Tatsächliche und vermeintliche Anforderungen

Tatsächliche und vermeintliche Bedrohung

Der richtige Weg

Biochemie nach Dr. Schüßler

Steuerung des Mineralstoffhaushaltes

Zubereitung der Schüßler-Salze

Wie stellt man einen Mineralstoffmangel fest?

Anwendung der Schüßler-Mineralstoffe

In der Biochemie nach Dr. Schüßler verwendete Mineralstoffe

Mineralstoffräuber Stress

Nervliche Belastung

Flexibilität und Elastizität

Existenzielle Absicherung

Müdigkeit und Konzentrationsprobleme

Erschöpfung

Mattigkeit, Müdigkeitstief

Abgrenzung

Innere Verunsicherung und Erschöpfung

Erschöpfung mit innerer Ruhe- und/oder Rastlosigkeit

Innere Erregung, gefühlsmäßige Überforderung

Intellektuelle Müdigkeit

Verkrampfung des Gehirns

Geschwächtes Immunsystem

Schwere Erschöpfung

Lebensrhythmus

Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel

Hilfe durch Schüßler-Salz-Mischungen

Aufbau in Stufen

Stressmischung zur Begleitung der fachspezifischen Burn-out-Behandlung

Stress – Power-Mischungen

Erschöpfung – Erschöpfungsmischung

Nervliche Belastung

Gefühl von Überforderung

Müdigkeit, Erschöpfung, Mattigkeit, schwere Erschöpfung

Niedergedrücktheit

Kopfschmerzen

Rückenschmerzen

Müdigkeit beim Autofahren – Autofahrermischung

Probleme beim Einschlafen – Einschlafmischung

Wenn das Lernen schwerfällt – Lernmischung

Erschöpfungsursache Eisenmangel – Eisenaufnahmemischung

Freie Radikale – Antioxidantienmischung

Entgiften – entsäuern – entschlacken

Work-Life-Balance

Praxis von Maßnahmen zur Work-Life-Balance

Kritische Anmerkung

Balance zwischen verschiedenen Ebenen

Abgrenzungsfähigkeit

Rückkehr zur Freude im Leben

Anhang

Auswertung des Selbstchecks zur eigenen Grundeinstellung

Weitere Produkte der Adler Pharma

Weiterführende Literatur

Kontakt

Hilfreiche Adressen

Anmerkungen

Register

## **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.





## 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.«<sup>1</sup>

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 Anforderungen 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.

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.<sup>2</sup>

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 einen guten Eindruck von sich erzeugen zu müssen usw. Das bedeutet Stress pur für alle Beteiligten. An der aus einer solchen Situation entstehenden ungeheuren Belastung kann ein Mensch schwer erkranken oder gar zerbrechen.

## tipp

Haben auch Sie »Ihre Prinzipien«? Erinnern Sie sich an das letzte Mal, als es deshalb zu Konflikten kam. Wäre die Situation eventuell weniger stressbeladen gewesen, wenn Sie einmal »fünfe hätten gerade« sein lassen?

Ganz gleich, ob Herausforderungen von außen oder von innen kommen, wichtig ist, dass man sie bewältigen kann. Dabei spielt die Einstellung eine große Rolle. Zu viele oder zu hohe Ansprüche haben in beiden Fällen negative Konsequenzen. Oft ist es besser, Kompromisse zu schließen, als starr an Zielen oder Grundsätzen festzuhalten.

## Fähigkeit zur Stressbewältigung

Die Fähigkeit jedes Einzelnen, mit Stress und Problemen fertigzuwerden, bezeichnet man als Resilienz. Da jedem Menschen dabei andere Möglichkeiten zur Verfügung stehen, lässt sich kein Patentrezept formulieren. Jeder muss aus seiner individuellen Situation heraus seine Möglichkeiten entdecken und nutzen.

Grundsätzlich sollte man beim Umgang mit Stress eine Reihe von Faktoren beachten.

Einer davon ist die Fähigkeit, sich selbst **Auszeiten** zu nehmen. Auch wenn jedem Menschen 24 Stunden pro Tag zur Verfügung stehen, zerrinnt die Zeit vielen zwischen den Fingern, vor allem, wenn sie sowieso schon stark in Anspruch genommen sind. Diejenigen, die sich gerade in solchen Situationen trotzdem kleine Pausen einbauen, können mit Stress meist besser umgehen.

## tipp

Wann haben Sie zum letzten Mal eine kleine Pause eingelegt? Fünf Minuten auf den eigenen Atem geachtet oder ruhig eine Tasse Tee getrunken? Es kann Wunder wirken, wenn man sich regelmäßig solche Auszeiten nimmt, vor allem, wenn man sehr unter Druck steht.

Die **Konstitution**, die physische wie psychische, hat großen Einfluss auf die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress.

Kinder sind dabei natürlich noch stark abhängig davon, was ihre Eltern ihnen mitgeben, aber ab einem gewissen Alter hat jeder Einzelne selbst Verantwortung dafür zu tragen, wie es ihm und seinem Körper geht. Er muss selbst für eine gesunde Ernährung und zum Beispiel auch für einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt sorgen. Und er bedarf eines (fast) täglichen Trainings seiner Kondition. Die Bedeutung körperlicher Fitness wird überall gepredigt, die psychische sollte aber ebenso gefördert werden.

### tipp

Meditationsübungen, vor allem wenn diese mit körperlichen Übungen kombiniert werden (wie zum Beispiel beim Yoga), bieten sich an. Aber auch ein Spaziergang in der Natur kann sowohl Körper als auch Geist wieder »fit« machen.

Natürlich hängt beim Umgang mit Problemen auch viel vom **Temperament** ab. So manchem Geschäftsmann, aber auch so manchem Sportler oder Lebenspartner wird die eigene Leidenschaftlichkeit zum Verhängnis, wenn sie wie ein Vulkan ausbrechen kann. Allerdings kann sich auch das andere Extrem, sich kühl wie ein Eisblock zu verhalten, fatal auswirken. Es ist gut, wenn das eigene Temperament wohldosiert in die Waagschale geworfen wird. Dadurch entsteht weniger Stress für alle Beteiligten.

Wenn Herausforderungen auftreten, für deren Bewältigung man wenig oder gar kein Können mitbringt, kommt automatisch Stress auf, vor allem, wenn bestimmte Termine eingehalten werden müssen. Menschen, die sich anderen anvertrauen und diese um Hilfe bitten, leiden darunter weniger, aber diejenigen, die glauben, alles selbst erledigen zu müssen, geraten dann schnell unter Druck. Sie stehen oft unter dem Einfluss einer zu hohen **Leistungsbereitschaft**.

Leistung ist ein Wert, der gerade auch bei uns extrem hochgehalten wird. Es besteht ein hoher gesellschaftlicher Druck, diesem Standard gerecht zu werden. Die Versuchung ist deshalb groß, über die eigene Leistungsfähigkeit hinauszugehen, statt die Leistung auf die eigenen Befindlichkeiten abzustimmen. Das aber bedeutet Raubbau an der eigenen Gesundheit, der

allerdings lange Zeit aufrechterhalten werden kann, bis sich Schäden zeigen. Es wird zu wenig geschlafen, die Ernährung ist nicht optimal, Mängel an wichtigen Betriebsstoffen wie Vitaminen, Nährstoffen und vor allem den wichtigen Mineralstoffen schleichen sich ein.

### tipp

Perfektionismus ist einer der schlimmsten Stresserzeuger. Machen Sie sich klar, dass Sie nicht in allen Bereichen Ihres Lebens 200 Prozent geben können. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass in den meisten Fällen 80 Prozent völlig ausreichen, um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erzielen.

Deshalb ist es wichtig, **Abgrenzungsfähigkeit** zu entwickeln – die Kraft, auch einmal nein sagen zu können. Wer dabei Angst hat, den anderen vor den Kopf zu stoßen, wird entweder durch den Druck, den er bei einem Nein aushalten muss, oder durch die sich aufgehalsten Verpflichtungen unter Stress geraten. Das heißt nicht, dass man immer nein sagen muss, aber man sollte auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse achten und diese in angemessener Weise umsetzen.

### tipp

Sagen Sie einfach mal nein! Bei der nächsten Aufgabe, die die Kollegin Ihnen übertragen möchte, dem nächsten Wunsch Ihres quengelnden Kindes oder der Einladung zu einer Veranstaltung, die Sie nicht interessiert – lehnen Sie freundlich, aber bestimmt ab. Sie werden merken, wie gut Sie sich danach fühlen.

Von der **psychischen Stabilität** hängt es ab, wie gut man damit umgehen kann, wenn sich im Leben Probleme, Krisen, Belastungen und Niederlagen einstellen. **Krisenfähigkeit** bildet sich in der Kindheit aus, wenn nicht alle Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt werden, die Eltern aber gleichzeitig darauf achten, dass die Hürden nicht zu hoch sind beziehungsweise bewältigbar bleiben. Letztlich geht es darum, dass einem auch das »Scheitern« gelingt. Hat jemand diese psychische Stabilität jedoch nicht