

## **Mineralstoffräuber Stress**

---

Durch Stress und seine Folgen ist der Körper überaus stark belastet und verbraucht vermehrt seine Betriebsstoffe. Die Anspannung der Muskulatur beansprucht den Haushalt von Nr. 2 Calcium phosphoricum, die nervliche Beanspruchung verbraucht Nr. 7 Magnesium phosphoricum, die Hormonausschüttung benötigt viel Nr. 4 Kalium chloratum usw. Wenn die verschiedenen Speicher der betreffenden Mineralstoffe ausgeschöpft werden, kommt es zu einer Belastung in diesem Bereich. Darauf geht der folgende Abschnitt ein. Anschließend finden Sie Einnahmeempfehlungen mit speziellen Kombinationen für spezifische Probleme, die durch bestimmte Schüssler-Mineralstoffe gelindert werden, sowie hilfreiche Nährstoffe.

## **Nervliche Belastung**

Ein wichtiger Betriebsstoff für die Nerven ist Nr. 7 Magnesium phosphoricum ((fett)). Magnesium-Ionen befinden sich an den Synapsen, wo die elektrischen Signalübermittlungen der Nervenzellen erfolgen.

Längere nervliche Anspannung und besondere Leistungsanforderungen führen zu Magnesiummangel. In diesem Fall sind beide Bereiche gemeint: der intrazelluläre Bereich, der Magnesium-Ionen als Betriebsstoffe und der extrazelluläre Bereich, der Magnesium als Baustoffe benötigt.

## **Magnesium im Körper**

Fehlt Magnesium im extrazellulären Bereich, liegt also ein Mangel im Gewebe vor, führt das zu vermehrter Adrenalinausschüttung. Magnesium ist bei Stress außerdem ein „Schutzstoff“ für Herz, Gehirn, Nerven und Muskulatur. Es hat zudem Einfluss auf die Drüsen im Verdauungsbereich und die peristaltische Bewegung des Darms.

In der Zelle wird Magnesium an Energiemoleküle geknüpft, an das Adenosintriphosphat. Wenn aber durch Stress, physischen oder psychischen, der Energiebedarf erhöht ist, werden mehr Energiemoleküle abgebaut und intrazelluläres Magnesium freigesetzt. Der Überschuss an Magnesium in der Zelle wird in den Zellzwischenraum, also in das Bindegewebe, ausgeschleust, so dass sich die Magnesium-Ionen innerhalb und außerhalb der Zelle wieder in ihrem physiologischen Gleichgewicht befinden. Die überschüssigen Magnesium-Ionen des Zellzwischenraums werden über die Niere ausgeschieden, wodurch der gesamte Magnesiumspiegel im Organismus absinkt.

So verlieren wir Magnesium, was sich körperlich in einem Verlangen nach dunkler Schokolade äußern kann. Allerdings können wir mit dem Verzehr von Schokolade nur den Magnesiumspeicher im Zellzwischenraum auffüllen, was zu einem immer stärkeren Verlangen führt, da der Körper für sein Gleichgewicht auch den intrazellulären Bereich auffüllen muss. Leider verstehen wir dies oft nicht als Körpersignal.

## **Ausscheidung von Magnesium**

Zusammenfassend kann man feststellen, dass jeder Stress, ob physisch oder psychisch, zu einer vermehrten Magnesium-Ausscheidung über den Urin führt, also zu einem Magnesium-Mangel, sowie zu einer vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und

## **Mineralstoffräuber Stress**

---

Steroidhormonen. Es beginnt ein Teufelskreis, der nur mit einer gleichzeitigen Versorgung des Organismus mit Magnesium für den intra- und extrazellulären Bereich aufgehoben werden kann. Das können wir unserem Körper in Form von Nr. 7 Magnesium phosphoricum zuführen. Für akute Beschwerden, die besonders schnell gelindert werden sollten, ist die „Heiße 7“ optimal (siehe unten).

## **Was bewirkt Nr. 7 Magnesium phosphoricum im Körper?**

Der Mineralstoff Nr.7 Magnesium phosphoricum ist ein Betriebsstoff für das vegetative Nervensystem. Er beeinflusst die Tätigkeit von Herz, Kreislauf, Drüsensystem, Verdauungsorganen und Stoffwechsel. Er schützt vor Stress. Dieser Mineralstoff ist ein gutes Schlaf- und Weckmittel. Er ist wichtiger Bestandteil der Knochen. Nr. 7 Magnesium phosphoricum erhöht die Leistungsfähigkeit der Muskulatur.

## **Eine besondere Anwendung „Heiße 7“**

Als einziger Mineralstoff wirkt Nr. 7 Magnesium phosphoricum in aufgelöster Form besonders rasch und intensiv. Als „Heiße 7“ ist Nr.7 Magnesium phosphoricum in der Lage, unerschwellige nervliche Belastungen abzubauen sowie belastende Gase zu binden und aus dem Körper abzuführen. Dazu müssen 5, 7, 10 oder auch mehr Tabletten der Nr. 7 in 1/8 Liter heißem Wasser, das kurze Zeit gekocht hat, aufgelöst werden. Diese Flüssigkeit wird schlückchenweise eingenommen.

## **Blähungen - geruchlose Winde**

Wer bei Stress zu Blähungen neigt, sollte unbedingt öfter die „Heiße 7“ einsetzen. Nr. 7 Magnesium phosphoricum ist als „Heiße 7“ auch ein ausgezeichnetes Schmerzmittel bei allen blitzartigen, schießenden und bohrenden Schmerzen und damit bei allen Arten von Koliken zuständig, vor allem bei Menstruationsbeschwerden. Häufig reicht eine einzige Einnahme nicht aus, dann wenden Sie die „Heiße 7“ mehrfach hintereinander an.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum als „Heiße 7“ wird nicht umsonst ein Blitzmittel genannt. Es wirkt bei bestimmten Beschwerden innerhalb von wenigen Minuten.

Um die Mineralstoffspeicher im Körper aufzufüllen, bis die Stressanzeichen verschwinden, nimmt man das Schüssler-Salz meist ohne besondere Zubereitung in Form von Tabletten zu sich.

## **Unwillkürliche Muskulatur**

Magnesium ist der Betriebsstoff für die unwillkürliche Muskulatur. Durch besonderen Stress, der auch die emotionale Ebene sehr belastet, verkrampfen sich die Herzkranzgefäße, eine besondere Form der Angina pectoris. Die „Heiße 7“ leistet hier, begleitend zur ärztlichen Behandlung, gute Dienste. Schon im Vorfeld bei Brustenge ist die „Heiße 7“ mit ihrer lockernden und lindernden Wirkung zu empfehlen.

## **Leistungsfähigkeit der Muskeln**

Da Magnesium-Ionen aus dem Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum intrazellulär das Energiemolekül Adenosintriphosphat (ATP) bindet, ist dieser Mineralstoff besonders für die Leistungsfähigkeit aller Muskeln von Bedeutung. Bei Stress reagieren wir vielfach neben der nervlichen Anspannung auch mit angespannter Muskulatur und sollten deswegen an Nr.7 Magnesium phosphoricum denken. Als Beispiel können die verkrampften Muskeln des Kiefergrundgelenkes angeführt werden, wenn man sich förmlich durch das Leben hindurchbeißen muss. Das trifft besonders sensible Menschen. Dabei sollte auch an Nr. 5 Kalium phosphoricum gedacht werden.

## **Lampenfieber - Nervosität**

An Synapsen, die Nervenreize übermitteln, befinden sich Magnesium-Ionen. Wenn jemand oft Situationen ausgesetzt ist, bei denen nervliche Anspannung beziehungsweise Lampenfieber eine Rolle spielt, verbraucht sein Körper viel Nr.7 Magnesium phosphoricum. Manchmal kann man den Mangel an diesem Mineralstoff in der sogenannten Verlegenheitsröte beobachten. Diese ist auch eines der anlitzanalytischen Zeichen für einen Mangel an Nr. 7 Magnesium phosphoricum.

## **Globusgefühl**

Bei andauerndem Stress und einem damit verbundenen großen Mangel an Magnesium tritt das so genannte Globusgefühl im Hals auf, man kann es als „Knödelgefühl im Hals“ übersetzen. Trotz krampfhafter Schluckbewegungen lässt sich dieses Missempfinden nicht beheben. Das Globusgefühl verliert sich erst nach und nach bei konsequenter Einnahme von Schüßler-Salz Nr. 7.

## **Schlafprobleme**

Als „Heiße 7“ ist Nr. 7 Magnesium phosphoricum ein ausgezeichnetes Mittel, um entspannt einzuschlafen und am Morgen frei in den Tag zu gehen. Man bezeichnet es auch als Schlaf- und Weckmittel.

Eventuell reicht die Einnahme von Nr. 7 Magnesium phosphoricum als „Heiße 7“ nicht aus, um einschlafen zu können. Dann spielen noch andere Gründe eine Rolle: Beispielsweise angespannte Muskeln, die mit Nr.2 Calcium phosphoricum entspannt werden können. Wenn Unruhe und Rastlosigkeit zusätzlich plagen, bringt Nr.14 Kalium bromatum die ersehnte Ruhe.

In weiterer Folge können auch noch Nr. 21 Zincum chloratum und Nr. 25 Aurum chloratum natronatum als entspannende Mineralstoffe beim Einschlafen helfen.

## **Unterschwellige Spannung**

Die „Heiße 7“ wirkt wie ein Entspannungsmittel bei unterschwellig vorhandener Spannung, zum Beispiel am Vorabend einer Prüfung. Am Morgen wird dann die aktivierende Lernmischung

## Mineralstoffräuber Stress

---

eingegenommen: Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 4 Kalium chloratum + Nr. 5 Kalium phosphoricum + Nr. 7 Magnesium phosphoricum + Nr. 8 Natrium chloratum + Nr. 17 Manganum sulfuricum

## Herz-Kreislauf-Probleme

Das Herz ist ein kompakter, leistungsfähiger Muskel. Der rhythmische Herzschlag wird durch das sogenannte „elektrische“ Mineral gesteuert, nämlich durch Magnesium-Ionen. Ein Magnesiummangel kann einen unregelmäßigen Herzschlag zur Folge haben. Das sollte medizinisch abgeklärt werden! Doch zur Begleitung einer medizinischen Behandlung sollte das Schüssler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum über längere Zeit eingenommen werden. Die Anwendung muss nicht in Form der „Heißen 7“ erfolgen!

## Koliken und Migräne

Bei kolikartigen Schmerzen ist die „Heiße 7“ das Mittel der Wahl. Sie hilft bei Bauchschmerzen und -koliken.

Bei der Behandlung von Migräne - vor allem im Anfangsstadium - hat sich gezeigt, dass die „Heiße 7“ allein nicht ausreicht. Nr. 7 Magnesium phosphoricum sollte mit Nr. 1 Calcium fluoratum und Nr. 10 Natrium sulfuricum kombiniert werden.

Migräne sind Schmerzen sich entkrampfender Gefäße im Gehirn. Wenn die Spannung nachlässt, z.B. am Wochenende, treten Migränebeschwerden auf. Die Anspannung der Woche lässt nach und die verkrampften Gefäße im Gehirn beginnen sich zu entkrampfen. Nr. 1 Calcium fluoratum fördert die Elastizität der Gefäße, wodurch sich diese besser entspannen können, Nr. 10 Natrium sulfuricum baut die Schadstoffe des venösen Blutes ab und Nr. 7 Magnesium phosphoricum verringert die unwillkürliche Restspannung, die aus dem vorangegangenen Stress noch plagt.

Die Zubereitung der Migränemischung erfolgt in 1/8 Liter Wasser, das kurze Zeit gekocht wurde. Lösen Sie darin von Nr. 1 Calcium fluoratum 7 Tabletten, von Nr. 10 Natrium sulfuricum 10 Tabletten und von Nr. 7 Magnesium phosphoricum 10 Tabletten auf. Diese Mineralstofflösung sollte möglichst heiß und schluckweise eingenommen werden. Meistens sind mehrere solcher „heißen Lösungen“ notwendig, bis sich eine Wirkung einstellt. Hier ist ein wichtiger Satz von Dr. Schüssler selbst anzuführen: *„Die Zahl der verabreichten Moleküle muss groß genug sein, um das Defizit zu decken.“*

## Heißhunger auf Schokolade

Immer wieder wird Hunger nach Schokolade mit Magnesiummangel in Zusammenhang gebracht. Obwohl so viele Sorten auf dem Markt sind, kann man grundsätzlich zwischen zwei Schokoladenvorlieben unterscheiden. Manche mögen dunklere Schokolade, die reich an Kakao und an Magnesium ist. Wer diese Schokolade bevorzugt, leidet tatsächlich an Magnesiummangel, welchen wir als Folge von Stress ansehen..

Wer dagegen Nuss- oder Milkschokolade bevorzugt, weist einen Mangel an Lecithin auf und braucht Nr. 5 Kalium phosphoricum. Wer diese Schokoladensorten bevorzugt, hat häufig einen

vergleichsweise großen Energiebedarf, weshalb auf eine gezielte Nährstoffversorgung geachtet werden sollte.

### **Verstopfung**

Wenn die peristaltische Bewegung im Darm nachlässt und der Nahrungsbrei länger dort verbleibt, spüren wir dies als Verstopfung. Ein Mangel an Magnesium kann die Ursache sein. Er kann auch durch einen übermäßigen Konsum von Schokolade provoziert werden. Dann sollten die „Heiße 7“ und parallel dazu Tabletten von Schüssler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum über längere Zeit eingenommen werden.

### **Bestandteil der Knochen**

Ein Großteil des körpereigenen Magnesiums ist in den Knochen gespeichert. Ein Teil davon ist für einen elastischen Knochenbau zuständig, was bei Knochenproblemen – vor allem bei Knochenbrüchen – berücksichtigt werden sollte.

### **Nervöser Juckreiz**

Ein nervöser Juckreiz hat mit einer speziellen Oberflächenspannung der Haut zu tun, die durch die „Heiße 7“ gemildert werden kann.

### **Wichtige Nährstoffe**

In der Nährstoffkombination von Adler Pharma sind neben Magnesium noch weitere Bestandteile enthalten, die bewirken, dass Magnesium hier in einer besonders wirksamen Form vorliegt.

### **Folgende Nährstoffe sind in Adler Ortho Aktiv Nr. 7 wesentlich:**

#### **Für das Herz-Kreislauf-System**

Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel aktiviert etwa 300 Enzyme und die zellulären Ionenpumpen, stabilisiert die Zellmembranen und stimuliert den Insulinrezeptor. Es wirkt entspannend auf das Herz-Kreislauf-System, beugt Herz-Rhythmus-Störungen vor, indem es den Kalziumeinstrom in die Herzmuskelzelle reduziert, und senkt den kardialen Sauerstoffverbrauch.

#### **Für die unwillkürliche Muskulatur**

Magnesium wird bei Migräne, dem prämenstruellen Syndrom (PMS) und bei Menstruationsstörungen lindernd eingesetzt.

Hopfen unterstützt die Herz-Kreislauf-Funktion bei nervlicher Belastung.

### **Bei Schlaf-Wach-Fehlsteuerung**

Magnesium gilt für Herz, Gehirn und Muskulatur als Schutzmineral bei Dauerstress. Hopfenblütenextrakt unterstützt das Einschlafen.

### **Stress und nervliche Belastung**

Magnesium beruhigt das Nervensystem und ermöglicht besseres Einschlafen am Abend. Es hilft bei nervlicher Anspannung und schützt vor Stressfolgen.

Thiamin (Vitamin B1) stärkt die gesunden Funktionen und die Regeneration des Nervensystems. Es beeinflusst das zentrale und das periphere Nervensystem sowie die Bildung von Neurotransmittern wie GABA und Serotonin.

### **Kontakt**

[www.gba.at](http://www.gba.at)