Süchtig nach Schokolade?

Autor(en): **Gutmann, Petra**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **68 (2011)**

Heft 11: **Männerfreud, Männerleid**

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-554844

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Süchtig nach Schokolade?

Die einen können auf alles verzichten, nur nicht auf Schokolade. Die anderen verspüren einen chronisch-unbezähmbaren Appetit auf Salziges und Pikantes. Wie wird man vom Opfer der Lust zum Herr über seine Essbegierden? Darüber haben sich die GN mit dem Schüssler-Salz-Spezialisten Jo Marty unterhalten.

Petra Gutmann

Gesundheits-Nachrichten: Werden Sie in Ihrer Praxis mitunter gebeten, etwas gegen den Süssigkeitshunger Ihrer Klientinnen oder Klienten zu unternehmen?
Jo Marty: Ja, sogar ziemlich häufig. Die Neigung zu viel zu essen, auch Süsses, ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Vereinzelt kann ein Stoffwechselproblem zugrunde liegen, doch in der Regel stecken hinter solchen Süchten mentale und kulturelle Prägungen, erlernte Programme, die man neu programmieren kann.

GN: Wie? Indem man Schüssler-Salze schluckt?
Jo Marty: Jein. Grundsätzlich kann man eine destruktive Gewohnheit nur verändern, indem man sie durch eine konstruktive Gewohnheit ersetzt und diese beharrlich einübt. Das gilt auch für Ess-Gelüste. Hingegen kann der Einsatz von Schüssler-Salzen dazu beitragen, eine übermässige Lust zu zügeln – ohne dass man erwarten darf, wegen eines Schüssler-Salzes abzunehmen oder eine ausgeprägte Naschsucht zu überwinden.

GN: Wenn ich Sie richtig verstehe, können Schüssler-Salze also eine Veränderung anstossen?
Jo Marty: Das ist richtig. Schüssler-Salze sind ein energetisches Stimulans. Ich beobachte in meiner Praxis seit vielen Jahren, dass beispielsweise eine «Schoggisucht» sehr häufig gut auf die Einnahme des Schüssler-Salzes Nr. 7 anspricht, also auf Magnesium phosphoricum. Wird dieses Salz während Wochen und Monaten zugeführt, schwindet das überstarke Verlangen nach Schokolade immer mehr.
Ich war früher selbst ein ausgeprägter Schokoholiker. Als ich anfing, Magnesium phosphoricum einzunehmen, stellte ich eines Tages fest, dass ich nicht mehr zwanghaft auf Schokolade angewiesen bin.

GN: Dass Sie also nicht mehr «schokoladesüchtig» sind?
Jo Marty: Richtig. Sobald man den Punkt erreicht, an dem man eine innere Freiheit spürt, hat man die Sucht überwunden. Ich kann Schokolade essen, aber ich kann es auch lassen und mich trotzdem wohl fühlen.

GN: Wie lässt sich die Wirkung von Magnesium phosphoricum auf die Schoggisucht erklären?
Jo Marty: Magnesium fördert die Entspannung, unter anderem weil es die Aufnahme und Assimilation der Aminosäure Tryptophan ankurbelt. Es begünstigt die Wirkung von Tryptophan, was wiederum die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin fördert. (Tryptophan wird im menschlichen Körper zu Serotonin umgewandelt, das stimmungsaufhellend, beruhigend und gewichtsreduzierend wirken soll. Aus Serotonin wiederum entsteht Melatonin, d. Red.)
Aus diesem Grund ist das Schüssler-Salz Nr. 7 auch ein prima «Bettmümpfeli» für Leute, die abends unruhig werden und nochmals etwas Süsses brauchen.
Früher gab man den Kindern vor dem Einschlafen Milch mit Honig. Die gleiche Wirkung kann man mit einem Glas warmem Wasser erzielen, in dem man sieben bis zehn Stück Magnesium phosphoricum auflöst.
Darüber hinaus sollte man den Magnesiumgehalt

der Schokolade kompensieren, indem man vermehrt magnesiumreiche Lebensmittel isst, zum Beispiel Nüsse und Mandeln. Bei starker Schoggisucht empfehle ich, zusätzlich während sechs Wochen täglich 300 bis 400 Milligramm Magnesium in Tablettenform einzunehmen.

GN: Nun ist Schokolade aber auch häufig eine Seelentrösterin ...

Jo Marty: So ist es. Man kann diesen Seelentröster-Aspekt teilweise auffangen, indem man zusätzlich das Schüssler-Salz Nr. 5 einsetzt, also Kalium phosphoricum. Es ist ein grosses Nervenmittel und begünstigt eine freudvolle Lebenseinstellung. Am besten nimmt man während vier bis sechs Wochen zirka 10 Tabletten über den Tag verteilt ein.
Die Erfahrung zeigt, dass Kalium phosphoricum auch andere Ess-Gelüste hemmen kann, zum Beispiel eine Naschsucht auf Nüsse.
Ein weiteres Salz, das ich bei starkem Süsshunger einsetze, ist die Nr. 9, Natrium phosphoricum. Es ist in idealer Weise geeignet, Säuren aufzufangen. Akut angewendet, lässt man von beiden Salzen fünf bis zehn Tabletten im Mund zergehen.

GN: Manche Leute lassen Süssigkeiten links liegen, können aber unmöglich auf das Knabbern von Salzstangen und Bretzelchen vor dem Fernseher verzichten.

Jo Marty: Die übersteigerte Lust auf Salziges lässt sich recht zuverlässig mit der Gabe des Schüssler-Salzes Nr. 8, Natrium muriaticum chloratum, beeinflussen. Physiologisch betrachtet reguliert dieses Salz den osmotischen Druck zwischen dem Zellinneren und dem Zelläusseren. Auf der seelischen Ebene reduziert dieses Salz die Neigung zum Überkritisch-Sein und fördert die Offenheit gegenüber anderen Menschen.

GN: Wieder andere Menschen verspüren oft eine unbezähmbare Lust auf Pikantes, also beispielsweise auf Käse, Landjäger, Salami oder Frittiertes. Was raten Sie bei solchen Gelüsten?

Jo Marty: Auch die Lust auf Pikantes kann die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen, vor allem wenn man regelmässig nachts zum Kühlschrank wandert. Dr. Schüssler pflegte in solchen Fällen das Schüssler-Salz Nr. 2 einzusetzen, also Kalzium phosphoricum. Er gab sechs bis acht Tabletten über den Tag verteilt.
Im Akutfall lässt man fünf bis zehn Tabletten sofort im Mund zergehen, um die Lust zu dämpfen. Aufgrund ihrer Kalzium-Ionen verbessert die Nr. 2 die Regulation der Magenenzyme und Magenhormone, die bei dieser Indikation immer eine Rolle spielen. ■