

Jetlag ade?

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 6: **Besser schlafen mit Duft?**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-554639>

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.

Jetlag ade?

Schlafbeschwerden, Verdauungsstörungen, Unwohlsein und mangelnde Energie: Können Schüssler Salze diese typischen Jetlag-Symptome verhindern? Das wollten wir von der deutschen Schüsslersalz-Expertin Margit Müller-Frahling wissen. Petra Gutmann

GN (Petra Gutmann): Angeblich gelingt es manchen Flugreisenden, mit Schüssler-Salzen einem Jetlag vorzubeugen. Wie hoch ist die Erfolgsquote?

Margit Müller-Frahling: Das lässt sich nicht in Zahlen ausdrücken. Aus meiner eigenen Erfahrung und derjenigen meiner Klienten weiss ich jedoch, dass Schüssler-Salze die Symptome eines Jetlags tatsächlich mildern oder sogar abwenden können.

GN: Indem man am Tag der Abreise ein paar Tabletten schluckt?

M. Müller-Frahling: Das ist besser als nichts. Idealerweise beginnt man aber bereits sieben bis zehn Tage vor der Abreise mit der Einnahme von Ferrum phosphoricum und Natrium chloratum, also den Schüssler-Salzen Nr. 3 und 8.



GN: Warum gerade diese beiden Salze?

M. Müller-Frahling: Licht ist der Taktmesser des menschlichen Organismus. Die Zeitverschiebung bei einer weiten Flugreise beeinflusst den Stoffwechsel stark, besonders Schlaf und Verdauung. Ferrum phosphoricum aktiviert den Stoffwechsel, indem es die Sauerstoffaufnahme in die Gewebe und das Anknüpfen von Eisen an die roten Blutkörperchen fördert. Es erhöht also auch die Immun- und Widerstandskraft, was auf Reisen wichtig ist.

Natrium chloratum hingegen unterstützt den Flüssigkeitshaushalt. Die Luftfeuchtigkeit im Flieger ist allgemein tief, und die wenigsten Reisenden trinken genug. Natrium chloratum kann der daraus folgenden Austrocknungstendenz entgegenwirken, auch der Blutverdickung. Trotzdem sollte man nicht nur Schüssler-Salze einnehmen, sondern vor und während der ganzen Reise mindestens einen Liter reines Wasser trinken.

GN: Diese zwei Schüssler Salze alleine können also einen drohenden Jetlag abwenden?

M. Müller-Frahling: Nicht ganz. Ich empfehle, am Reisetag auch Kalium phosphoricum einzunehmen. Dieses Schüssler-Salz stärkt das Nervensystem und die Muskeltätigkeit, insbesondere die des Herzens. Das wirkt sich positiv auf alle Organe und das ganze Wohlbefinden aus.

Personen mit ausgeprägten Jetlag-Beschwerden sollten zudem Aurum chloratum natronatum einnehmen, das Ergänzungsmittel Nr. 25. Als Generalmittel für den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert es die Tätigkeit der Epiphyse, also jener Gehirndrüse, die den Schlafrhythmus steuert.

GN: Spielt es eine Rolle, in welche Richtung die Reise geht?

M. Müller-Frahling: Ja, durchaus. Wer Richtung Westen fliegt, muss länger wach bleiben. In diesem Fall lässt sich der Energiepegel mit einer Kraftmischung aus Ferrum phosphoricum, Natrium chloratum und Kalium phosphoricum erhöhen. Unterstützend dazu rate ich, bereits sieben bis zehn Tage vor dem Abflug abends später zu Bett zu gehen.

GN: Und was raten Sie Reisenden, die Richtung Osten unterwegs sind?

M. Müller-Frahling: In diesem Fall braucht es eine Schlafmischung, die den Organismus entspannt und auf die frühere Schlafzeit einstimmt. Ideal sind die Schüssler-Salze Calcium phosphoricum, Magnesium phosphoricum und Kalium bromatum, also die Nr. 2, 7 und 14. Ausserdem ist es sinnvoll, bereits sieben bis zehn Tage vor der Reise morgens eine bis zwei Stunden früher aufzustehen.

GN: Und auf der Rückreise läuft dann alles umgekehrt?

M. Müller-Frahling: So ist es. Wer Richtung Osten nach Hause fliegt, nimmt am Reisetag die Schlafmischung. Wer Richtung Westen reist, sollte die Kraftmischung einnehmen. Alleine diese beiden Massnahmen machen chemische Mittel oder Melatonin häufig überflüssig. ■

TIPP Wie dosieren?

Die von Margrit Müller-Frahling empfohlenen Schüssler-Salze gegen Jetlag sind wie folgt zu dosieren:

Reisevorbereitung:
Sieben bis zehn Tage vor der Abreise je 5 bis 7 Tabletten Schüssler-Salz

Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) und Nr. 8 (Natrium chloratum) auf einmal im Mund zergehen lassen. Die Tabletten können auch in zwei Deziliter Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken werden.

Am Reisetag (Reise Richtung Westen):
Zusätzlich 5 bis 7 Tabletten Schüssler-Salz Nr. 5 (Kalium phosphoricum) einnehmen.

Am Reisetag (Reise Richtung Osten):
Schlafmischung bestehend aus je 5 bis 7 Tabletten Schüssler-Salz Nr. 2 (Calcium phosphoricum) und Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) sowie 3 bis 5 Tabletten Nr. 14 (Kalium bromatum) auf einmal einnehmen.

Bei Neigung zu starkem Jetlag: Zusätzlich 3 bis 5 Tabletten Schüssler Salz Nr. 25 (Aurum chloratum natronatum) vor dem Zubettgehen einnehmen.

