

# Kraft tanken über Nacht

Ein guter Schlaf ist wichtig, damit sich der Organismus regenerieren kann.

## Stephanie Eugster

Die 30-jährige Stephanie Eugster ist seit Januar 2018 Geschäftsführerin der Drogerie Lutzert in Muttenz (BL). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Schüssler-Salze, Bachblüten.  
[www.drogerielutzert.ch](http://www.drogerielutzert.ch)



Stephanie Eugster erinnert sich noch gut an die Abschlussprüfungen an der Höheren Fachschule für Drogisten und Drogistinnen ESD in Neuenburg. Es war eine intensive Zeit, in der es galt, sich vieles gut einzuprägen. Um die Vorbereitungszeit zu meistern, nahm sie das Schüssler-Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum ein, das die Gedanken ordnet und neue Energie liefert. Ausserdem gönnte sie sich genü-

gend Schlaf, denn die Drogistin weiss: Während der Nacht regeneriert sich der Organismus und tankt neue Kraft für den kommenden Tag. So auch das Hirn, das in der Schlaf- und somit Ruhephase die Nervenzellen regeneriert und neu verknüpft. «Ausreichend Schlaf ist essenziell, um diesen Verknüpfungsprozess zu unterstützen», sagt Eugster. Wer genügend schläft, kann sich am nächsten Tag



Der Körper braucht Ruhe. Am besten dann, wenn er sie von sich aus fordert.

besser konzentrieren und auch Erlerntes und Erlebtes besser aufnehmen beziehungsweise verarbeiten.

## Entspannungstipps

Doch nicht allen fällt es in hektischen und anspruchsvollen Zeiten leicht, abends in den Entspannungsmodus zu finden. Entspannungöle könnten helfen. Stephanie Eugster: «Ein Lavendelöl beispielsweise auf die Fusssohlen einreiben. Dies kann – regelmässig angewendet – zu einem wohltuenden Abendritual werden.» Ausserdem kann Lesen helfen, vom Alltag Abstand zu nehmen und die kreisenden Gedanken zu ordnen. Auch eine heisse Tasse Tee, ein abendlicher Spaziergang oder im Wald etwas zur Ruhe zu kommen, sind Tipps, um sich auf eine entspannte Nacht einzustellen.

## Leber

Es ist wichtig, dem Körper dann Schlaf zu gönnen, wenn er ihn fordert. In diesen Phasen regenerieren sich viele Organe des Stoffwechsels und machen sich an die Arbeit. Die Leber beispielsweise arbeitet gemäss der traditionellen chinesischen Medizin zwischen 1 und 3 Uhr nachts effizient und kümmert sich um die Entgiftungsprozesse im Körper. Um die Leber- und Gallentätigkeit in dieser Zeit zu unterstützen, eignen sich Mariendistel-Präparate oder eine Urtinktur mit Artischocke und Löwenzahn. Auch das Schöllkraut, in Form von Globuli oder spagyrisch, regt die Lebertätigkeit an.

## Lunge

Während die Leber gegen etwa 3 Uhr die meiste Arbeit verrichtet hat, kommt die Lunge erst später auf Hochtouren. Sie regeneriert sich zwischen 3 und 5 Uhr morgens am intensivsten. Um das Ge-

webe zu stärken, rät Stephanie Eugster zu den Schüssler-Salzen Nummer 11, 1 und 2, die sich allesamt positiv auf die Oberflächenstruktur auswirken.

## Verdauung

Säure-Basen-Präparate – es gibt sie in Pulverform zum Anrühren oder als Tabletten – unterstützen den gesamten Verdauungsprozess. Denn auch der Darm hat in der Nacht einiges zu tun, vor allem nach einem üppigen Abendessen. «Deshalb ist es ratsam, abends tendenziell eher fettarm und leicht verdauliche Kost zu essen. Dann hat die Verdauung in der Nacht nicht ganz so viel Arbeit.»

## Muskulatur

Proteine am Abend unterstützen die Regenerationsprozesse der Muskulatur. Gerade nach sportlichen Tätigkeiten ist es ratsam, die Muskulatur mit ausreichend Magnesium und Eiweiss zu versorgen. Diese helfen, das belastete Gewebe in den Muskeln wieder aufzubauen und die Zellen zu stärken. Die Schüssler-Salze 3, 5 und 7 können den Körper überdies bei der Regeneration nach dem Sport unterstützen.

## Hormone

Auch der Hormonhaushalt reguliert sich in der Nacht. Während gewisse Hormone

eine Ruhephase einlegen, werden neue, wichtige gebildet, um für den kommenden Tag gerüstet zu sein. Hochwertige Öle mit ungesättigten Fettsäuren unterstützen die Hormonbildung, darunter fallen Raps-, Lein- oder kalt gepresstes Olivenöl. Leinöl gibt es in der Drogerie auch als Kapseln zu kaufen, wertvolle Fettsäuren enthalten auch Nachtkerzenöl- und Fischölkapseln. Um die Hormonbildung für das Wachstum von Haaren und Nägeln zu fördern, kann zudem ein Biotin-Präparat helfen.

## Individuelle Beratung

Wer die Regenerationsprozesse im Körper mit natürlichen Präparaten unterstützen möchte, lässt sich am besten in der Drogerie beraten. Nicht für alle ist jedes Mittel geeignet, wie die Drogistin sagt: «Wer beispielsweise eine schwache Blase hat, sollte vor dem Schlafengehen nicht zu viel trinken. Anstatt eines leberanregenden Tees empfehle ich dann eher Mariendistel-Präparate in Tablettenform oder als Tinktur oder Spagyrik-Spray.» Und: Seien Sie grundsätzlich achtsam und gönnen Sie Ihrem Körper in der Nacht die nötige Ruhe – um morgens regeneriert und frisch aufgeladen in den Tag zu starten.

Denise Muchenberger

## Schlafen Sie gut!



Im Körper finden während der Nacht wichtige Regenerationsprozesse statt.

Hier eine Übersicht, welche Organe gemäss der traditionellen chinesischen Medizin wann auf Hochtouren arbeiten:

Von ca. 21 bis 23 Uhr ist das **Blut-Lymph-System** hochaktiv, um den Organismus zu entgiften.

Von ca. 23 bis 1 Uhr ist die **Galle** hochaktiv und kümmert sich um den Ausscheidungsprozess.

Von ca. 1 bis 3 Uhr ist die **Leber** hochaktiv – ebenfalls für Entgiftungsprozesse.

Von ca. 3 bis 5 Uhr ist die **Lunge** hochaktiv.

Erholsam  
schlafen

**NEU**

6 Schüssler Salze  
in 1 Tablette



**Adler Calmin**

Biochemie nach Dr. Schüssler

- ▶ Bei leichten Unruhezuständen
- ▶ Bei leichten Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen)

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

