Hilfsmaßnahmen gegen Unruhe (s. auch Entspannung / Psyche / Stimmung / Nerven):

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, Erschöpfung, Müdigkeit**, *innere Unruhe***, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[1]

Melisse, Lavendel, Zimt, Safran, Kümmel:
Nervöse Menschen sollten mit Melisse, Lavendel, Zimt, Safran und Kümmel würzen.[2]

Tragen von blauen Kleidern:
Es hat sich gezeigt, dass mit blauer Kleidung innere Hektik schneller und besser abgebaut werden kann.[3]

Tragen von braunen Kleidern:
Wer unter Hyperaktivität leidet, leicht aus der Fassung gerät, der sollte braune Sachen tragen. Die Farbe Braun wirkt beruhigend.[4]

lindgrüne Kleider:
Lindengrüne Kleider, Sakkos oder Anzüge üben eine entspannende und beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Sie helfen rascher, vorhandenen Stress abzubauen.[5]

violette Kleidung:
Violette Kleidung wirkt beruhigend auf das vegetative Nervensystem.[6]

Pestizide meiden:
Amerikanische Forscher haben den Verdacht, dass bestimmte Pflanzenschutzmittel das Risiko für das Zappelphilipp-Syndrom ADHS erhöhen. 1139 Kinder wurden auf Stoffwechselprodukte von Organophosphat-Pestiziden untersucht. Beide 95 Prozent der Kinder wurde mindestens eines dieser chemischen Nebenprodukte im Körper gefunden. Kinder mit den höchsten Stoffmengen hatten auch wesentlich häufiger die Diagnose Aufmerksamkeit-Defizit-Syndrom mit Hyperaktivität.[7]

Magnesiumöl
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Magnesium wirkt bei ADHS.[8]

---

[1] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[2] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[3] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[4] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[5] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 58
[6] Banhkofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 59
[7] Schrot und Korn – Heftnummer leider unbekannt
[8] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html

Tragen von braunen Kleidern:
Wer unter Hyperaktivität leidet, leicht aus der Fassung gerät, der sollte braune Sachen tragen. Die Farbe Braun wirkt beruhigend.

Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl leiten Schwermetalle, wie etwa Quecksilber aus Amalgamfüllungen, aus dem Körper aus und neutralisieren auch andere Umwelttoxine. Damit können Alterungsprozesse verlangsamt und Verhaltensstörungen, v.a. Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche bei Kindern, vorgebeugt werden.
Wenn eine Schwermetallbelastung vorliegt, sollte regelmäßig das Kokoswasser der jungen Kokosnuss getrunken werden, das es als „Fontana di Coca“ auch im Reformhaus und im Versand gibt.[9]

Lavendel beruhigt:

Hyperaktivität
Bei „zappeligen Kindern“ liegt oft ein Vitalstoffdefizit vor, wie ich in meinem Buch „Hyperaktivität – warum Ritalin keine Lösung ist. Gesunde Strategien, die wirklich helfen“ aufgezeigt habe. Zucker und Weißmehlprodukte sind Vitamin-B-Räuber und führen zu Hyperaktivität. Es sollte auf Vollwertkost umgestellt werden. An Früchten helfen besonders Bananen, Orangen, Kiwis, Mango, Datteln, Avocados, Ananas.[10]

---

[9] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 175
[10] http://www.barbara-simonsohn.de/fruechtebuchbonus.htm