

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 6: Besser schlafen mit Duft?

Artikel: Jetlag ade?
Autor: Gutmann, Petra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554639>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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.

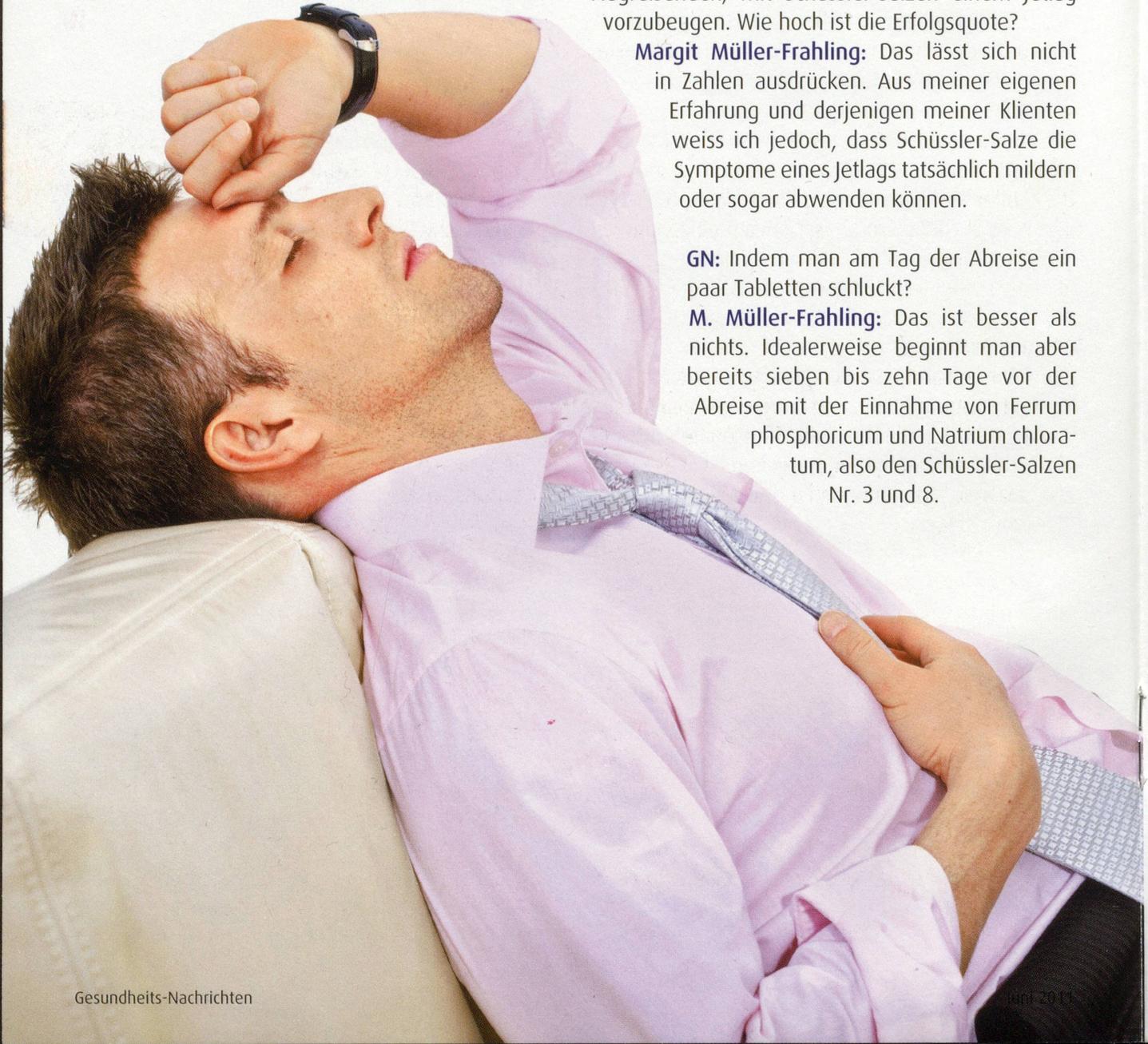
Petra Gutmann

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 Ankopeln 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 Schlaf-Rhythmus 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.