



DIE SALZE DES LEBENS



Schüßler-Salze sind mehr als 100 Jahre alt und finden heute in zahlreichen Bereichen der seelischen und körperlichen Therapie Verwendung – Mineralien, die Gesundheit schenken

Ärzte im alten China wurden nur so lange bezahlt, wie der Mensch gesund war. Die Erhaltung der Gesundheit stand damals im Blickfeld der Medizin, anders als wir es von unseren Ärzten kennen, deren Aufmerksamkeit in der Regel auf die Heilung von Krankheiten gerichtet ist. Doch immer mehr rückt auch bei uns die Sichtweise der alten Chinesen mit einer optimalen Krankheitsvorsorge und Gesundheitspflege in den Fokus des medizinischen Interesses. Genau in diesem Anwendungsbereich können wir auch die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler optimal einsetzen. Mineralstoffe sind ein wichtiger Baustein für dauerhafte Gesundheit, weil sie den Aufbau und die Funktion des organischen Lebens erst ermöglichen. So gibt

es in unserem Körper keinen Vorgang, der ohne Mineralstoffe ablaufen könnte. Als Baustoffe sind sie für den Aufbau des Körpers notwendig, wofür sie in größeren Mengen benötigt werden. Dagegen steuern sie in feinsten Verteilung als Betriebsstoffe den Ablauf aller Körperfunktionen. An diesem Punkt setzt die Lehre von Wilhelm Heinrich Schüßler an. Seine Heilmethode basiert auf der Annahme, dass er bei der Mineralstoffversorgung den Bereich innerhalb und außerhalb der Zellen unterschied. Was bedeutet das genau? Bestimmte Ionen, zum Beispiel Kalium, sind hauptsächlich im

Inneren der Zelle zu finden. Andere dagegen (Natrium) liegen vermehrt außerhalb der Zelle vor. Eines ist beiden aber gemeinsam: Es herrscht immer ein bestimmtes Verhältnis der Ionen innerhalb und außerhalb der Zellen vor. Dieses physiologische Verhältnis versucht der Körper aufrechtzuerhalten. Der streitbare Mediziner Schüßler stellte nun die These auf, dass nahezu alle körperlichen Beschwerden auf ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt der Zellen beruhen. Führen wir unserem Organismus die fehlenden Salze zu, lässt sich das zelluläre Gleichgewicht wiederherstellen – und lassen sich schwerere Krankheiten vermeiden. Nach und nach entdeckten er und seine Kollegen zwölf biochemische Salze, die als Funktionsmittel bezeichnet werden, da sie alle Körperfunk-

Wie entstehen Schüßler-Salze?

Wilhelm Heinrich Schüßler entdeckte, dass unsere Körperzellen die angebotenen Mineralsalze am besten in homöopathischer Form aufnehmen können. Dabei wird der Ausgangsstoff nach einem bestimmten Verfahren in mehreren Arbeitsschritten verdünnt und verrieben („potenziert“). Durch die Potenzierung werden die Heilkräfte der Ausgangsstoffe zur Entfaltung gebracht. Schüßler wählte für die leicht löslichen Mineralstoffe die homöopathische Potenzstufe D6 und für die schwer löslichen Salze die homöopathische Potenzstufe D12. Je höher die Potenzstufe, desto größer ist der Grad der „Verdünnung“. Die feine und gleichmäßige Verreibung der homöopathisch zubereiteten Salze sorgt dafür, dass die Wirkstoffe bereits über die Schleimhäute des Mund- und Rachenraumes aufgenommen werden und schnell in den Blutkreislauf gelangen.

tionen regulieren. Schüßler war überzeugt, dass diese Stoffe des Lebens dauerhafte Gesundheit ermöglichen.

Heilen nach Zahlen

Damit die Mineralstoffe an ihren Zielort gelangen können, müssen sie so weit verdünnt sein, dass sie bis in die Zelle hinein vordringen können. Die Kraftstoffe für die Zellen enthalten deshalb oft nur ein Millionstel Gramm des jeweiligen Minerals – fein zerkleinert in Milchtuckertabletten mit entsprechender Nummerierung. „Trotzdem sind diese winzigen Mengen in den Potenzen D3, D6 und D12 biologisch hochwirksam. Denn erst durch die vielfache Verdünnung und Potenzierung entfaltet die Substanz eine therapeutische Wirkung. Eine Tablette unseres Salzes Nr. 8 (*Natrium chloratum*) reicht aus, um rund 250 Milliarden Nervenimpulse weiterzuleiten. Damit kann man schon eine Menge bewegen“, sagt Hans-Heinrich Jörgensen, 1. Vizepräsident des Biochemischen Bundes Deutschland. Die insgesamt zwölf Mineralsalze, die Schüßler erforscht hat, geben dem Körper das Signal, den Mineralstoffhaushalt neu zu regulieren – der Selbstheilungsprozess des Körpers wird aktiviert, und die Zelle kommt aus eigener Kraft wieder in Balance. Die moderne Forschung kann inzwischen Schüßlers biochemischen Ansatz auf indirekte Weise bestätigen: So zeigte eine Untersuchung der Universität Heidelberg, dass Herzmuskelzellen bei Stress keine oder weniger Kaliumionen aufnehmen können – eine Folge dieser Mangelerscheinung sind Herzrhythmusstörungen. Genau gegen diese Krankheit hatte Schüßler seinerzeit bereits *Kalium phosphoricum* D6 eingesetzt – und sie mit Erfolg behandelt. Wie aber lassen sich Mineralstoffmangelzustände überhaupt feststellen? Eine Schlüsselrolle bei der Diagnose spielt neben der ausführlichen Anamnese die Spurensuche im Gesicht des Patienten. Die Antlitzdiagnose erlaubt eine klare Zuordnung, welche Mittel benötigt werden. Geschwollene Tränensäcke zeigen



DER HERR
DER SALZE

Biochemie für die Selbstheilung

Schüßler-Salze wurden in ihrer Bedeutung und ihrer Wirkung auf den menschlichen Körper von Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) entdeckt, erforscht und später von seinen Kollegen um weitere zwölf Salze erweitert, die sogenannten Ergänzungsmittel. Die biochemischen Salze haben nicht nur die Fähigkeit, Mangelzustände im Körper zu normalisieren, sondern regen auch die Selbstheilungskräfte an

zum Beispiel einen Mangel an *Natrium sulfuricum* (Salz Nr. 10) an. Und Falten senkrecht auf der Oberlippe (Säurefalten) gelten als Zeichen für Salz Nr. 9, *Natrium phosphoricum*. „Es ist immer wieder verblüffend, wie bestimmte antlitzdiagnostische Zeichen verschwinden, wenn man das entsprechende Mittel gibt“, sagt Joachim Kudritzki, Vorsitzender des Biochemischen Gesundheitsvereins Groß-Hamburg (lesen Sie dazu auch „Die 12 Schüßler-Salze“, S. 76). Schüßler-Salze sollen unseren Körper auch bei der Linderung von Beschwerden und der Heilung zahlreicher Krankheiten unterstützen. So werden sie erfolgreich bei Atemwegserkrankungen, Nervosität sowie Zerrungen und Wunden eingesetzt. Aber auch chronischen Störungen wie Bindegewebsschwäche, Arthrose, Rheuma und Infektanfälligkeit sprechen gut auf die magischen Zwölf an. Besonders bei Kindern erweist sich die Mineralsalz-Therapie als wirkungsvoll, sie sprechen meist schnell auf die Salze an. Zudem ist die Behandlung mit den Funktionsmitteln sanft und ohne Nebenwirkungen. Und die Salze helfen auf natürliche Weise, da sie regulierend

und stabilisierend in das Krankheitsgeschehen eingreifen. Kursiert im Kindergarten oder in der Schule eine Erkältungswelle, soll die prophylaktische Einnahme von Schüßler-Salz Nr. 3 (*Ferrum phosphoricum*) schützen. „Damit können Infekte im Anfangsstadium abgewehrt werden, Antibiotika bleiben dem Kind erspart“, sagt die Heilpraktikerin und Schüßler-Salz-Expertin Barbara Stiller.

Salze für die Seele

Wenn Mineralstoffe fehlen, gerät auch die Psyche aus der Balance. Mangelt es unserem Körper beispielsweise an Schüßler-Salz Nr. 7, *Magnesium phosphoricum*, werden wir unruhig, gereizt oder gar aggressiv. Im Körper spielt der Mineralstoff Phosphor eine Schlüsselrolle für die Funktion des Nervensystems und der Energieversorgung. „Die Mineralsalze heilen nicht nur körperliche Beschwerden, sie fördern zugleich eine Veränderung des Bewusstseins und wirken positiv auf Psyche und Geist“, sagt Heilpraktiker und Autor Günther H. Heepen. Zum einen bewirkt das Defizit an einem oder mehreren Mineralsalzen

bestimmte psychische Schwächen, oft führen aber auch Ängste oder emotionale Eigenarten zu einem Mangel an dem dafür verantwortlichen Mineralsalz. Denn die durch bestimmte Gefühle und Verhaltensweisen ausgelösten bioelektrischen Spannungen erhöhen den Verbrauch von Mineralstoffen. So können zum Beispiel Motivationslosigkeit und Unflexibilität den Verbrauch von Salz Nr. 1, *Calcium fluoratum*, derart steigern, dass dadurch auch körperliche Symptome eines Mangels wie Drüsenverhärtungen und Gefäßveränderungen zum Ausdruck kommen. Hierbei brauchen die Salze Zeit, damit ihre Heilkraft wirksam wird. Experten empfehlen deshalb bei der psychologischen Mineralsalztherapie Behandlungszyklen mit einem einzelnen Salz über mindestens zwei Monate. Doch die Geduldssprobe wird in der Praxis oft von erstaunlichen Erfolgserlebnissen belohnt: Ob Ängstlichkeit oder Depression, Prüfungsangst, Unruhe oder Stress – Schüßler-Salze können seelische Blockaden lösen und eine Heilung von innen bewirken. Ein Großteil der Wissenschaftler hat dennoch Zweifel, ob die winzige Wirkstoffmenge wirklich so viel Gutes im Körper bewirken kann und führt Behandlungserfolge auf einen Placebo-Effekt zurück. Schüßler-Salz-Experte Joachim Kudritzki bleibt davon unbeeindruckt: „Ich bin da Praktiker: Wer heilt, hat recht.“ ☺

TEXT VERA BALJIC/ULRIKE FACH-VIERTH
FOTOS ALIMDI, GETTY IMAGES (2), JALAG SYNDICATION, PICTURE PRESS ILLUSTRATION STUDIO PING

Die 12 Schüßler-Salze

In Form von Tabletten und Salben, einzeln, kombiniert oder als Kuren verabreicht, haben sich die Schüßler-Salze ihren Platz in der Welt der alternativen Heilmethoden erobert

Nr. 1: Calcium fluoratum. Das Salz für Bindegewebe und Haut

1

Die Mineralstoffkombination aus Calcium und Fluor ist ein bedeutsamer Nährstoff, der nicht nur Haut und Bindegewebe elastisch hält, sondern auch Gelenke und Knochen stärkt. Das „Schönheitssalz“ schleust Energie in die Zellen und stabilisiert wie eine Art Gerüst deren Struktur. Vor allem wer zu trockener, faltiger Haut, Venenschwäche und schwachen Bändern neigt, profitiert vom festigenden Effekt dieses Salzes.

Anwendung: Täglich 2-mal 2 Tabletten (D12) im Mund zergehen lassen. Bei diesem langsam wirkenden Mittel wird eine längerfristige Einnahme empfohlen (Monate).

Nr. 2: Calcium phosphoricum. Das Salz für Knochen und Zähne

Das Aufbaumittel Calcium phosphoricum stärkt Körper und Seele und verschafft neue Lebensenergie. Es wirkt zudem positiv auf die Neubildung von Zellen. Auch wer unter schmerzenden oder porösen Knochen leidet, kann auf die Nr. 2 bauen. Ein Mangel lässt sich an fahler, rissiger und zu Hornhaut neigender Haut sowie an Nervosität, Schlafstörungen, Hitzewallungen und Muskelkrämpfen ablesen.

Anwendung: Bei Osteoporose, Energiearmut oder Erschöpfungszuständen 3- bis 6-mal täglich 1-2 Tabletten (D6).

Nr. 3: Ferrum phosphoricum. Das Salz des Immunsystems

Eisen ist ein unverzichtbarer Bestandteil des roten Blutfarbstoffs. Das Einsatzgebiet von Salz Nr. 3 liegt in der Therapie beginnender Infekte oder Entzündungen innerer Organe (z. B. Magenschleimhaut). Ein Defizit am Schlüsselsalz für die Abwehr macht sich mit Augenrändern, trockenen Haaren, häufigen Erkältungen und schlechter Durchblutung bemerkbar.

Anwendung: Bei beginnenden Infekten wirkt die „Heiße 3“: 10 Tabletten in heißem Wasser auflösen. Salzlösung heiß schluckweise trinken und fünf Sekunden im Mund lassen.

Nr. 4: Kalium chloratum. Das Salz für die Schleimhäute

4

Das Stärkungsmittel für die Schleimhäute kommt bei Schnupfen, Bronchitis, Mittelohrentzündung und Darminfekten zum Einsatz. Salz Nr. 4 bringt alles wieder in Fluss, indem es den Sekretstau beseitigt. Nebenbei beruhigt Kalium chloratum unsere Nerven. Symptomatisch für den Kalium-chloratum-Typ: ständige Bindehautreizung, milchig-blasser Teint und chronische Probleme mit Magen, Darm oder Schleimhäuten.

Anwendung: Die 6-Wochen-Kraftkur für Magen, Darm und Schleimhäute: 4 Tabletten über den Tag verteilt nehmen. Mit D3 starten, nach jeweils 2 Wochen zu D6, dann zu D12 wechseln.

Nr. 5: Kalium phosphoricum. Das Salz für die Nerven

Sein Einsatzgebiet umfasst psychische Beschwerden wie Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen und Stress – aber auch psychisch bedingte Rücken-, Herz- und Verdauungsprobleme. Salz Nr. 5 regelt das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven, optimiert die Sauerstoffzufuhr zu den Zellen und gibt uns Kraft. Ein Defizit erkennt man an grauem Hautton, Darmbeschwerden, Muskelschwäche, Zahnfleischbluten und Haarausfall.

Anwendung: Zur Nervenstärkung 4 Wochen lang morgens 10 Tabletten D6 in einem Glas heißem Wasser auflösen, nüchtern trinken.

Nr. 6: Kalium sulfuricum. Das Salz für die Entgiftung

6

Salz Nr. 6 verbessert die Sauerstoffverteilung in den Zellen und unterstützt die Leber bei der Entgiftung. Es wird bei allen chronischen Entzündungen (z. B. Nebenhöhlen), Hautproblemen oder Gelenkschmerzen angewendet. Einen Kalium-sulfuricum-Mangel erkennt man oft an Kältegefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, schuppiger Haut und Niedergeschlagenheit.

Anwendung: Bei chronisch gewordenen Infekten am ersten Tag stündlich 1 Tablette D6 einnehmen, max. 10 am Tag. Ab dem zweiten Tag 3-mal 2 Tabletten tägl., bis Besserung eintritt.

Nr. 7: Magnesium phosphoricum. Das Salz gegen Krämpfe und Schmerzen

7

Magnesium phosphoricum beruhigt das vegetative Nervensystem und steuert die Funktionen von Herz, Kreislauf und Verdauungsorganen. Als Nervensalz löst es außerdem Erregungszustände und wirkt als Stärkungsmittel. Nr. 7 hilft bei plötzlich auftretenden Schmerzen und Krämpfen. Ein Mangel geht oft mit stark geröteten Wangen, innerer Spannung, Migräne, Wadenkrämpfen, Bauchschmerzen und Verdauungsproblemen einher.

Anwendung: Bei akuten Schmerzen bringt die „Heiße 7“ Besserung: Dafür 10 Tabletten in einer Tasse heißem Wasser auflösen und in kleinen Schlucken langsam trinken.

Nr. 8: Natrium chloratum. Das Salz für den Flüssigkeitshaushalt

8

Salz Nr. 8 reguliert den Wasserhaushalt der Haut-, Schleimhaut-, Muskel-, Knochen- und Nervenzellen. Zudem wirkt es als Muntermacher, hilft bei Schwächegefühl und regt die Verdauung an. Wer ein starkes Bedürfnis nach salzigen Speisen oder auch Heißhunger nach Süßem hat, verlangt nach Natrium chloratum. Störungen des Wasserhaushalts äußern sich mit Kältegefühl in Händen und Füßen, wässrigen Augen, aufgedunsenem Gesicht, Zappeligkeit und später mit plötzlich einsetzender Erschöpfung.

Anwendung: Bei Schwäche und Müdigkeit 3-mal täglich 1-2 Tabletten. Zugleich die Kochsalzmenge im Essen reduzieren.

Nr. 9: Natrium phosphoricum. Das Salz für den Stoffwechsel

Natrium phosphoricum aktiviert den Stoffwechsel und reguliert den Säure-Basen-Haushalt. Zu viel Zucker, Fleisch, Weißmehl, Kaffee und Alkohol bringen den Säurehaushalt aus dem Lot. Folge: Rheuma, Muskelkater, Aufstoßen. Nr. 9 kurbelt den Fettstoffwechsel an, entlastet Leber und Galle bei der Arbeit.

Anwendung: Bei unreiner, fettiger Haut und zur Entsäuerung 6 Wochen lang 3-mal täglich 3 Tabletten (D6) nehmen.

10

Nr. 10: Natrium sulfuricum. Das Salz für die Entschlackung

Natrium sulfuricum ist das zentrale Entschlackungsmittel. Das „Klarsalz“ wirkt regulierend auf die Leber- und Gallentätigkeit und unterstützt die Verdauungsarbeit des Darms. Bei einer Diät hilft es, Ablagerungen im Bindegewebe abzubauen, überschüssiges Wasser im Körper auszuschwemmen und das Gewicht zu reduzieren.

Typisch beim Natrium-sulfuricum-Typ sind eine bläuliche Gesichtsröte, Wasseransammlungen, Neigung zu Übergewicht und Verdauungsprobleme.

Anwendung: Heilpraktiker empfehlen bei Verdauungsstörungen und zur Unterstützung bei einer Diät eine Vier-Wochen-Kur: 3-mal täglich je 2 Tabletten (D6) vor den Mahlzeiten.

Nr. 11: Silicea. Das Salz für Haare, Haut und Bindegewebe

11

Silicea (Kieselsäure) gilt als „Verjüngungsmittel“ in der Biochemie. Salz Nr. 11 sorgt für straffe Haut und elastisches Bindegewebe, stärkt Nägel und Haare. Weitere Einsatzgebiete sind Krampfadern und Arterienverkalkung. Ein Mangel an Kieselsäure äußert sich meist in unreiner Haut, schlaffem Bindegewebe (Neigung zu blauen Flecken), Lichtempfindlichkeit, Krähenfüßen um die Augen, Gereiztheit, Unsicherheit und extremer Sensibilität.

Anwendung: Zur Straffung von Haut und Bindegewebe Silicea 3 Monate in ansteigender Potenz D3, D6 und D12 nehmen. Pro Potenz 1 Monat lang 3-mal täglich 1 Tablette einnehmen.

Nr. 12: Calcium sulfuricum. Das Salz für die Gelenke

Das Regenerationsmittel stärkt Knochen, Knorpel und Gelenke. Hauptaufgabe von Salz Nr. 12 ist darum die Begleittherapie der Arthrose und rheumatoiden Arthritis. Calcium sulfuricum hilft auch bei eitriger Angina, Bronchitis und Nebenhöhlenproblemen. Mangelzeichen: Altersflecken, Neigung zu Eiterungsprozessen und chronisch-rheumatischen Erkrankungen.

Anwendung: Bei Gelenkschmerzen 3-mal tägl. 1-2 Tabletten.

