



# Die Salze des Lebens

Mit den homöopathisch aufbereiteten Schüßler-Salzen tauchen wir ein in die geheimnisvolle Welt der Mineralstoffe. Denn sie sind es, die, richtig eingesetzt, die Heilkräfte unseres Körpers anregen und sogar wohltuend auf unsere Seele wirken

Alles, was sich im Inneren unseres Körpers abspielt, spiegelt sich auch im Äußeren wider. Nicht nur unsere Stimmung kann man an unserem Gesicht ablesen, die sogenannten Antlitzzeichen erlauben auch Rückschlüsse auf unseren körperlichen und psychischen Gesundheitszustand. Entzündete Lidränder, bläulich-schwarze Augenschatten, Apfelbäckchen – jedes Gesicht hat bestimmte Färbungen, verschiedene Arten von Glanz und Fältchen und Strukturveränderungen der Haut. Charakteristische Merkmale, die laut dem homöopathischen Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) auf

chronischen Mineralstoffmangel im Körper hindeuten – und die zu massiven Gesundheitsstörungen führen können. Der streitbare Mediziner war der Homöopathie überdrüssig und entwickelte seine ureigene Heilkunst: die Biochemie nach Schüßler. Er stellte die These auf, dass nicht etwa Bakterien der Auslöser für Infektionskrankheiten seien, sondern sämtliche körperlichen Beschwerden auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen beruhten. Führen wir unserem Organismus die fehlenden Salze zu, lässt sich das zelluläre Gleichgewicht wiederherstellen – und lassen sich Krankheiten heilen. Im Laufe seiner Forschungen entdeckte er nach und nach zwölf biochemische

„Die im Blute und in den Geweben vertretenen anorganischen Stoffe genügen zur Heilung aller Krankheiten, welche überhaupt heilbar sind.“

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler

zu erwarten. Lediglich Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit sollten vorsichtig sein, denn die Lactose-Tabletten können zu Verdauungsproblemen führen.

Besonders bei Kindern erweist sich die Mineralsalz-Therapie als wirkungsvoll. Schüßler selbst heilte seinerzeit während einer Epidemie mehr als 1000 an Diphtherie erkrankte Kinder mit Kalium chloratum, dem Schüßler-Salz Nr. 4. Die Kinder waren von seinen Kollegen längst aufgegeben worden. Auch heute werden in der Behandlung von Kinderkrankheiten mit Schüßler-Salzen erstaunliche Ergebnisse erzielt. Die entscheidenden Vorteile dabei sind: Kinder sprechen meist schnell auf die Salze an. Zudem ist die Behandlung mit den Funktionsmitteln ganz sanft und ohne Nebenwirkungen. Es kommt nicht zu Erstverschlimmerungen, wie es oft in der Homöopathie der Fall ist. Und die Salze helfen auf natürliche Weise, da sie regulierend und stabilisierend in das Krankheitsgeschehen eingreifen. Kursiert im Kindergarten oder in der Schule beispielsweise eine Erkältungswelle, hilft die prophylaktische Einnahme von Schüßler-Salz Nr. 3 (Ferrum phosphoricum). „Damit können Infekte schon im Anfangsstadium abgewehrt werden, Antibiotika bleiben dem Kind erspart“, sagt Barbara Stiller, Heilpraktikerin und Expertin für Schüßler-Salz-Therapie. „Und wenn ein Kleinkind Einschlafstörungen hat, gibt man ihm in der Nuckelflasche fünf Tabletten Magnesium phosphoricum (Nr. 7), aufgelöst in heißem Wasser. Dieses Salz wirkt beruhigend auf Körper und Seele.“

Dennoch: Die Wissenschaft steht der Biochemie nach Dr. Schüßler größtenteils kritisch gegenüber. Studienergebnisse fehlen, und es bestehen Zweifel, ob die winzige Wirkstoffmenge wirklich so viel Gutes im Körper bewirken kann. Dass die Präparate offenbar trotzdem für Behandlungserfolge sorgen, führen Kritiker auf einen Placebo-Effekt zurück. Schüßler-Salz-Experte Joachim Kudritzki bleibt dadurch unbeeindruckt: „Wenn Sie jemanden sehen, der sein Leben lang gelitten hat, weil ihm bei jeder Gelegenheit die Schamesröte ins Gesicht schoss, und der das in wenigen Tagen verliert, dann gibt es da für mich keine Diskussion. Ich bin da Praktiker: Wer heilt, hat recht.“

### 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. Kein Wunder, denn im Körper spielt der Mineralstoff Phosphor eine Schlüsselrolle für die Funktion unseres Nervensystems und der Energieversorgung. „Die Mineralsalze heilen nicht nur körperlich Beschwerden, sie fördern zugleich eine Veränderung des Bewusstseins und wirken positiv auf Psyche und Geist“, sagt Heilpraktiker und Autor Günther H. Heepen, der zu den bekanntesten Schüßler-Experten Deutschlands zählt.

Zum einen bewirkt das Defizit an einem oder mehreren Mineralsalze bestimmte psychische Schwächen, oft führen aber auch Ängste oder emotionale Eigenarten zu einem Mangel an dem dafür verantwortlichen Mineralsalz. Mit anderen Worten: Die durch das Verhalten oder die Gefühle ausgelösten bioelektrischen Spannungen erhöhen den Verbrauch des Mineralstoffs. So kann z. B. mangelnde Initiative, begrenzte Flexibilität oder auch die überzogene Sorge um das eigene Image den Verbrauch von Salz Nr. 1, Calcium fluoratum, derart drastisch steigern, dass sich auch körperliche Symptome eines Mangels wie Drüsenverhärtungen und Gefäßveränderungen manifestieren. Um mit den Schüßler-Salzen auch die psychischen und konstitutionellen Aspekte des Krankseins ins Gleichgewicht zu bringen, müssen die Arzneimittel jedoch über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Experten empfehlen bei der psychologischen Mineralsalze-Therapie Behandlungszyklen mit einem einzelnen Salz über mindestens zwei Monate. Doch die Geduldsprobe wird in der Praxis oft von erstaunlichen Erfolgserlebnissen gekrönt: Ob Ängstlichkeit oder Depression, Prüfungsangst, Unruhe oder Stress, Übelkeit oder Tinnitus – Schüßler-Salze können seelische Blockaden lösen und eine Heilung von innen bewirken. Denn das große Glück liegt wie so oft in den ganz kleinen Dingen.

### MEHR LESEN?

**Günther H. Heepen:** „Schüßler-Salze für die Seele“, 128 S., GU-Verlag, ISBN-10: 383380503X, Preis: 12,99 Euro.

**Thomas Feichtinger und Susan Niedan-Feichtinger:** „Schüßler-Salze für Ihr Kind“, 150 S., Trias, ISBN-10: 3830422733, Preis: 14,95 Euro.

TEXT VERA BAJIC ILLUSTRATION STUDIO PING

### Herr der Salze

Der deutsche Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821 bis 1898) ist der Begründer der biochemischen Heilweise. Seine Methode basiert auf der Theorie, dass Krankheiten durch einen gestörten Mineralhaushalt in den Zellen entstehen. Führt man dem Körper die fehlenden Salze zu, lässt sich das Ungleichgewicht beheben – und Krankheiten können geheilt werden. Zwölf verschiedene Funktionsmittel helfen im Baukastensystem, den Organismus zielgerichtet zu unterstützen.

Salze, die er als Funktionsmittel bezeichnete, da sie alle Körperfunktionen regulieren. Schüßler war überzeugt, dass diese Stoffe des Lebens „alle Krankheiten, welche überhaupt heilbar sind, heilen können“.

### Heilen nach Zahlen

Nr. 11 entgiftet die Haut, Nr. 7 wirkt bei Müdigkeit und Nr. 5 schützt vor Erschöpfung – seit mehr als 140 Jahren helfen Schüßler-Salze bei der Heilung von Krankheiten. Mineralsalze sind zwar reichlich in der Nahrung vorhanden, doch gelangen sie häufig nicht dorthin, wo sie im Organismus gerade benötigt werden. Unser Körper hat verlernt, die Mineralstoffe richtig zu nutzen. Um diese Verteilungsstörung zu beheben und eine bessere Bioverfügbarkeit seiner Salze zu erzielen, sind sie bei Dr. Schüßler homöopathisch aufbereitet.

Die Kraftstoffe für die Zellen enthalten oft nur etwa ein Millionstel Gramm des jeweiligen Minerals – fein zerkleinert in Milchzucker-tabletten 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 und gelangt so besonders gut an den Zielort – direkt in die Zelle. „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 Salze 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. Später wurden diesem System weitere zwölf Salze zugefügt, die als Ergänzungsmittel gelten. Selbst 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 – die Folge dieser Mangelerscheinung sind Herzrhythmusstörungen. Genau

gegen diese Krankheit hatte Schüßler seinerzeit bereits Kalium phosphoricum D6 eingesetzt – und sie mit Erfolg therapiert.

### Ich schaue Dir in die Augen

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 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.

Schüßler-Salze werden bei akuten Beeinträchtigungen wie Atemwegsinfektionen, Abgeschlagenheit, Prüfungsangst, Nervosität sowie Zerrungen und Wunden eingesetzt. Aber auch chronischen Störungen wie Bindegewebsschwäche, Arthrose, Rheuma, Infektanfälligkeit oder seelische Verstimmungen sprechen gut auf die magischen Zwölf an. Denn die Behandlung mit Schüßler-Salzen ist eine milde Stoffwechselregulation, schädliche Wirkungen sind normalerweise nicht

# DIE 12 SCHÜSSLER-SALZE

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

Die Mineralstoffkombination aus Kalzium und Fluor ist ein bedeutsamer Nährstoff, der sowohl Haut und Bindegewebe elastisch hält als auch Gelenke und Knochen stärkt. Das „Schönheitssalz“ schleust Energie zu den 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 des Salzes.

**ANWENDUNG:** Täglich 2-mal 2 Tabletten in D12 im Mund zergehen lassen. Bei diesem langsam wirkenden Mittel wird eine monatelange Einnahme empfohlen.

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

Das wichtige Aufbaumittel stärkt Körper und Seele. Calcium phosphoricum verschafft neue Lebensenergie: Es wirkt positiv auf die Blutbildung und 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 möglichst heiß schluckweise trinken und ein paar Sekunden im Mund lassen.

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

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 auch 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, jeweils nach 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 Glas heißem Wasser auflösen, nüchtern trinken.

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

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 1. Tag stündlich 1 Tablette D6 einnehmen, maximal 10 am Tag. Ab dem 2. Tag 3-mal 2 Tabletten täglich, bis Besserung eintritt.

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

Magnesium phosphoricum beruhigt das vegetative Nervensystem und steuert die Funktionen von Herz, Kreislauf und Verdauungsorganen. Als Nervensalz löst es 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

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 und unreine Haut. Nr. 9 kurbelt den Fettstoffwechsel an, entlastet Leber und Galle bei der Arbeit – und bremst Heißhunger auf Süßes.

**ANWENDUNG:** Bei unreiner, fettiger Haut und zur Entsäuerung 6 Wochen lang 3-mal täglich 3 Tabletten in D6 nehmen.

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

Natrium sulfuricum ist das zentrale Entschlackungsmittel. Das „Klärsalz“ 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 (Durchfall, Verstopfung).

**ANWENDUNG:** Heilpraktiker empfehlen bei Verdauungsstörungen sowie zur Unterstützung bei Gewichtsabnahme eine Vier-Wochen-Kur: 3-mal täglich je 2 Tabletten D6 vor den Mahlzeiten.

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

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, Krähfüßen 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-rheumatische Erkrankungen.

**ANWENDUNG:** Bei Gelenkerkrankungen 3-mal tägl. 1-2 Tabletten.