

GÜNTHER H. HEEPEN

SCHÜSSLER- SALZE

BEI CHRONISCHEN
BESCHWERDEN



Weltbild

GÜNTHER H. HEEPEN

SCHÜSSLER- SALZE

BEI CHRONISCHEN
BESCHWERDEN

Weltbild

WICHTIGER HINWEIS

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist deshalb für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

ÜBER DEN AUTOR

Günther H. Heepen ist Heilpraktiker und Kognitiver Verhaltenstherapeut in eigener Praxis in Bamberg. Mit der Biochemie Dr. Schüßlers beschäftigt er sich seit Ende der 1970er-Jahre, er praktiziert sie seit Beginn seiner Praxistätigkeit. Neben der Biochemie hat er sich auf manuelle Wirbelsäulenthherapie, Bioinformativ Therapie nach Dr. Ludwig, Elektrotherapie und Psychotherapie spezialisiert. Zusätzlich zur medizinischen und biochemischen Antlitzdiagnose wendet er Meridian-Untersuchungen, die Blutkristallisation sowie Laboruntersuchungen zur Krankheits- und Ursachenfindung an.

Die Heilkunde der alten Ärzte wie Paracelsus, Rademacher und Hufeland ist für ihn die echte Alternative zur heutigen Schulmedizin. Das Wissen und die Weisheit der großen Ärzte, die Anwendung von Aus- und Ableitungsverfahren nach der alten Säftelehre (Humoralpathologie) üben eine besondere Faszination auf ihn aus. Er ist ein Verfechter einfacher und logisch nachvollziehbarer Therapien. Seit vielen Jahren unterrichtet er Ärzte, Heilpraktiker, Apotheker und Laien in der Biochemie im In- und Ausland und ist Referent für den Biochemischen Bund Deutschlands, die Deutsche Homöopathie-Union und die Regena-Akademie in der Schweiz.

Ein Wort zuvor 7

Schüßler-Salze bei chronischen Beschwerden 8

Die Biochemie nach Dr. Schüßler	9
Was sind Schüßler-Salze?	9
So werden Schüßler-Salze hergestellt	11
Wer war Dr. Schüßler?	12
Einnahme, Dosierung und »Heiße Sieben«	16
Schüßler-Salze richtig dosieren	16
Selbstbehandlung von chronischen Krankheiten	20
So finden Sie zum richtigen Salz	22
Behandeln nach dem Entzündungsschema	23
Häufige Fragen	25

Zwölf Schüßler-Salze und zwölf Ergänzungssalze 28

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 (Kalziumfluorid)	29
Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 (Kalziumphosphat)	30
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (Eisenphosphat)	32
Nr. 4 Kalium chloratum D6 (Kaliumchlorid)	34
Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 (Kaliumphosphat)	35
Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 (Kaliumsulfat)	37
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 (Magnesiumphosphat)	39
Nr. 8 Natrium chloratum D6 (Natriumchlorid, Kochsalz)	40
Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 (Natriumphosphat)	42
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 (Natriumsulfat, Glaubersalz)	43
Nr. 11 Silicea D12 (Siliziumdioxid)	45
Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 (Kalziiumsulfat)	46
Nr. 13 Kalium arsenicosum D6 (Kaliumarsenit)	47
Nr. 14 Kalium bromatum D6 (Kaliumbromid)	48
Nr. 15 Kalium jodatum D6 (Kaliumjodid)	50
Nr. 16 Lithium chloratum D6 (Lithiumchlorid)	51
Nr. 17 Manganum sulfuricum D6 (Mangansulfat)	52

Nr. 18 Calcium sulfuratum Hahnemanni D6 (Kalziumsulfid)	53
Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6 (Kupferarsenit)	54
Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum D6 (Kalium-Aluminium-Sulfat, Alaun)	56
Nr. 21 Zincum chloratum D6 (Zinkchlorid)	56
Nr. 22 Calcium carbonicum Hahnemanni D6 (Kalziumpkarbonat)	57
Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6 (Natriumbikarbonat, Natron)	58
Nr. 24 Arsenum jodatum D6 (Arsentrijodid)	59

Chronische Beschwerden von A bis Z

Akne – Acne inversa, Acne vulgaris	61
Alzheimer-Krankheit, Morbus Alzheimer	62
Arthritis, rheumatoide	64
Arthrose	65
Asthma, Bronchialasthma	67
Bechterew-Krankheit, Morbus Bechterew	68
Borreliose	70
Colitis ulcerosa	72
Depression	74
Diabetes mellitus	76
Divertikel, Divertikulose/Divertikulitis	77
Dupuytren-Krankheit (Dupuytren'sche Kontraktur)	78
Durchblutungsstörungen, chronische	79
Eisenmangelanämie	80
Endometriose	81
Fruktose- und Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz	81
Gicht	85
Globusgefühl	86
Hämochromatose	88
Hauterkrankungen	89
Herzbeklemmung, Herzschmerzen	92
Heuschnupfen, Pollinosis, saisonale allergische Rhinitis	94
Hörstörungen	95
Innenohrverkalkung (Otosklerose)	96

Knochenmarkentzündung	97
Lebererkrankungen (Leberentzündung, -schwäche, Fettleber, Leberzirrhose)	98
Lichen	100
Lumbago (Hexenschuss), Kreuzschwäche	101
Metabolisches Syndrom	103
Migräne	104
Morbus Crohn, Crohn-Krankheit	106
Morbus Hashimoto	107
Morbus Menière	108
Morbus Paget	109
Mukoviszidose	111
Multiple Sklerose	112
Nahrungsmittelallergie, -unverträglichkeit	113
Neurodermitis	114
Osteochondrose, Spondylarthrose	115
Osteomalazie (Knochenerweichung)	117
Osteoporose	117
Pankreasinsuffizienz, exokrine	120
Parkinsonkrankheit, Morbus Parkinson	121
Prostatavergrößerung	122
Reizdarm	123
Restless-Legs-Syndrom (RLS)	124
Rheumatische Erkrankungen	125
Schilddrüsenüberfunktion, Morbus Basedow	127
Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)	129
Schuppenflechte, Psoriasis	130
Schwermetallbelastung	132
Sklerodermie	133
Sudeck-Syndrom, Sudeck-Dystrophie	134
Tinnitus (Ohrgeräusche)	135
Tumorerkrankungen	136
Unterschenkelgeschwür	138
Vitiligo	139
Wilson-Krankheit, Morbus Wilson	141
Zöliakie/Sprue	141
Nebenwirkungen mit Schüßler-Salzen behandeln	143
Organe und Gewebe stärken mit spezifischen Kuren	149

Schnelltest: Welches Salz ist für mich wichtig?	161
Die Typenlehre nach Dr. Curry	165
Zum Nachschlagen	170
Unterstützende Therapien	170
Ansteigende Fußbäder, Schiele-Bäder	170
Ausdauertraining nach Dr. Ernst van Aaken	171
Bach-Blüten	173
Bioinformativ Therapie nach Dr. Ludwig	173
Biomechanische Stimulation	174
Buteyko-Methode	174
Cytolisa-Test	175
Darmeinlauf (Klyisma, Klistier)	176
Darmsanierung	176
Dolomit-Kur	176
Eigenurintherapie, spagyrische Blutkristallisation, spagyrische Eigenblut- und Eigenurintherapie	177
Frischpflanzensäfte, Birkensaft	178
Gesichtsdampfbad	178
Hochfrequenztherapie nach Nikola Tesla	178
Kolloidales Silber	179
Laser-Therapie nach Dr. Lutz Wilden	179
Madentherapie	180
Magnesiumchlorid-Kur	180
Ölziehen, Ölspülen	181
Schröpfen	181
Glossar	182
Bücher, die weiterhelfen	184
Zeitschriften	185
Adressen, die weiterhelfen	185
Bezugsadressen	187
Register	188
Impressum	192

Ein Wort zuvor

Umfragen zufolge bevorzugen 80,9 Prozent der Bevölkerung die Naturmedizin als Primärmedizin, 91,8 Prozent versprechen sich sogar eine bessere Wirksamkeit und weniger Nebenwirkungen. Das ist nicht verwunderlich, denn gerade die chronischen Erkrankungen mit oft dauerhafter medikamentöser Therapie spielen heute eine übergeordnete Rolle. Oft wird den Kranken, darunter viele junge Menschen, wenig Hoffnung auf Heilung oder Linderung gemacht, etwa bei rheumatischen Erkrankungen, Allergien oder entzündlichen Darmerkrankungen. Mit naturheilkundlichen und zur Schulmedizin komplementären Verfahren lässt sich aber immens viel hin zur Besserung bewerkstelligen. Mit Blick auf die Schüßler-Salze möchte ich Sie ermuntern, deren Heilpotenzial zu nutzen! Die Salze beschleunigen den Heilungsprozess und können dazu beitragen, die einzunehmende Menge der schulmedizinischen Medikamente zu reduzieren und die Nebenwirkungen der Allopathie abzuschwächen. In diesem Kompass geht es primär darum, mit Schüßler-Salzen und anderen Naturheilmethoden die schulmedizinische Therapie zu unterstützen. Und da gibt es keine Einschränkungen! Außerdem lassen sich durch die komplementäre Therapie Organbelastungen minimieren. Das ist wichtig, denn es gibt nur wenige Medikamente, die keine Nebenwirkung entfalten – heute verharmlosend »unerwünschte Wirkungen« genannt. Trotz des weniger negativ klingenden Namens sind die schädlichen Auswirkungen auf den Organismus die gleichen geblieben. Umso mehr ist eine naturheilkundliche Begleitung wichtig. So lassen sich beispielsweise bei der Zuckerkrankheit selten die oft lebenserhaltenden Medikamente absetzen. Dennoch können Schüßler-Salze auf natürlichem Wege dazu beitragen, dass Sie sich trotz Ihrer Krankheit besser fühlen. Betrachten Sie die vielen Behandlungsvorschläge in diesem Buch als eine Chance! Chronische Krankheiten müssen kein lebenslanges Schicksal sein.

Schüßler-Salze bei chronischen Beschwerden

Die Behandlung mit den Mineralsalzen nach Dr. Schüßler ist kein Buch mit sieben Siegeln. Innerhalb kurzer Zeit lernen Sie, wie Sie die Salze optimal für sich bei chronischen Beschwerden zur Unterstützung der ärztlich verordneten Medikamente, aber auch bei Alltagsbeschwerden einsetzen können.

WAS SIND CHRONISCHE BESCHWERDEN? Im Gegensatz zu akuten Beschwerden, die plötzlich auftreten, oft heftig verlaufen und schnell wieder abklingen, entwickeln sich chronische Beschwerden langsam oder schleichend und dauern länger als drei Monate an. Zu chronischen Krankheiten zählen zum Beispiel rheumatische Erkrankungen, Herz- und Gefäßerkrankungen wie Herzschwäche oder Verstopfung. Häufig werden akute Beschwerden chronisch, wenn keine rechtzeitige Behandlung erfolgt, die Selbstheilungskraft geschwächt ist oder Organe und Gewebe nicht mehr adäquat funktionieren. Chronische Krankheiten sind die Domäne der Naturheilkunde. Bei der Behandlung ist es wichtig, Heilungsblockaden und -stagnationen zu durchbrechen und zu lösen. So können kranke Organe und Gewebe aktiviert und chronische Beschwerden ausgeheilt oder zumindest deutlich gebessert werden. Der Vorteil der Schüßler-Salze ist, dass sie zusätzlich zu ärztlich verordneten Medikamenten eingenommen werden können. Zusammen mit anderen unterstützenden Maßnahmen ergeben sich hervorragende Chancen bei chronischen Beschwerden.

WARUM DIE VORLIEGENDE AUSWAHL AN KRANKHEITEN? Heute zählt man Hunderte von Krankheiten zu den chronischen Beschwerden. Manche kommen sehr häufig vor, andere seltener. Der Vorteil dieses Buches ist, dass Sie hier auch Beschwerden finden, die selten in Schüßler-Salz-Büchern erwähnt werden, die aber dennoch sehr gut auf Schüßler-Salze und unterstützende Möglichkeiten ansprechen. Ich habe für Sie eine Auswahl wesentlicher und in der Häufigkeit zunehmender

Beschwerden getroffen und möchte Ihnen so Hoffnung auf Heilung oder Linderung machen, auch wenn Sie in der Literatur selten darüber im Zusammenhang mit natürlichen Methoden lesen.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler

Die Biochemie nach Dr. Schüßler, heute meist als Schüßler-Salz-Therapie bezeichnet, ist ein über 130 Jahre altes Heilverfahren, das über die Zufuhr von Mineralstoffen und die Regulierung der Mineralstoffe im Körper heilend und stärkend wirkt. Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898, ab Seite 12) wählte den Begriff »Biochemie« (von bios = Leben und Chemie = die Wissenschaft der Elemente) deshalb, weil er damit die durch Mineralstoffe beeinflusste Körperchemie zum Ausdruck bringen wollte. Er hatte nämlich entdeckt, dass stark verdünnte Salze mehr bewirken als die üblichen mit der Nahrung oder als Nahrungsergänzung zugeführten Mineralstoffe. Die subtile Wirkung entfaltet sich im Bereich jeder einzelnen Zelle. Aus Zellen wiederum sind Gewebe und aus Geweben unsere Organe aufgebaut. Ohne Mineralstoffe und Spurenelemente könnten wir nicht leben. Und auch unsere Körpersubstanz besteht aus ihnen: Neben den Elementen Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und Stickstoff kommen Schwefel, Phosphor, Kalium, Kalzium und Magnesium vor. Ist ein Organ krank, so die Entdeckung des berühmten Pathologen und Arztes Prof. Rudolf Virchow (1821–1902), dann sind auch die winzigen Zellen im Körper krank. Dr. Schüßler ging jedoch einen Schritt weiter und postulierte, dass Krankheit und Gesundheit auf einer Störung des Salzgleichgewichts in den Zellen beruhen. Über 130 Jahre nach seiner Entdeckung wird Dr. Schüßler von der Wissenschaft mehr und mehr bestätigt.

Was sind Schüßler-Salze?

Schüßler-Salze sind Mineralstoffe, die nach dem homöopathischen Prinzip zerkleinert wurden. Interessant dabei ist, dass alle diese Mineralstoffe natürlich im Körper vorkommen und an lebenswichtigen Aufgaben beteiligt sind. Sie ermöglichen beispielsweise Verdauung und Ausscheidung, regulieren die

Spannung in den Blutgefäßen und spielen bei der lebenswichtigen Abwehr von Krankheiten eine Rolle. Das bedeutet, dass Stoffwechsel, Atmung und der Aufbau von Muskeln und Knochen ohne die Salze nicht möglich wären. An diesem Satz erkennen Sie schon, dass die Salze zwei Aufgaben haben: Einerseits ermöglichen sie den Betrieb unseres komplizierten Organismus (= Betriebsstoff), andererseits helfen sie dabei, Gewebe und Organe aufzubauen (= Baustoff).

Schüßler-Salze fördern Entwicklung und Wachstum

Aus diesen beiden Funktionen ersehen Sie die Wirkung der Salze: Sie fördern das Wachstum, die Entwicklung und Regeneration nach Krankheiten. Und sie sind eifrige Helfer bei allen natürlich ablaufenden Prozessen wie Verdauung, Stoffwechsel, Sekretion, Durchblutung und Ausscheidung. Und genau hier bewirken sie noch ein Vielfaches mehr: Sie wirken heilend, wenn Funktionen krankheitsbedingt stagnieren und so plötzlich Beschwerden entstehen. Ist der Knochenaufbau beispielsweise gestört, kommt es zum Knochenschwund, zur Osteoporose. Oder ist die Schleimsekretion nicht intakt, kommt es zu trockenen Augen, tränenden Augen oder Stuhlverstopfung. Schüßler-Salze regulieren also dort, wo es notwendig ist. Oder anders ausgedrückt, Schüßler-Salze »wenden die Not«. Was nicht intakt war, wird wieder intakt.

Wie die Schüßler-Salze wirken

Mit folgenden Beispielen möchte ich Ihnen zeigen, dass die Natur selbst bei hartnäckigen Erkrankungen über Möglichkeiten verfügt, Heilmechanismen wieder in Gang zu bringen.

- **Tinnitus und quälende Schlaflosigkeit:** Als erstes Beispiel möchte ich eine Patientengeschichte nennen. Ein 58-jähriger Mann kam zu mir in die Praxis mit schwerstem Tinnitus (Ohrgeräusche), Kopfschmerzen, Muskelhartspann und Schlaflosigkeit. Er erzählte, dass er sich mit dem Tinnitus abgefunden habe, das Schlimme für ihn sei die Schlaflosigkeit. Wenn er aufgrund der Ohrgeräusche zwei, maximal drei Stunden Schlaf finde, gehe es einigermaßen. Dennoch fühle er sich tagsüber entkräftet, ausgelaugt und nervlich am Ende. Die Schüßler-Salze Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, morgens als

»Heiße Sieben« (Seite 18) zubereitet, und abends die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, ebenso eingenommen, regulierten zusammen mit ansteigenden Fußbädern das Schlaf-Wach-Verhalten. Mit einer Behandlung der Halswirbelsäule und Laserbestrahlung der Ohren minimierte sich in den darauf folgenden Wochen auch der Tinnitus. Dadurch stellte sich ein ganz neues Lebensgefühl ein – schulmedizinisch hatte man ihm nach vielen Arztbesuchen gesagt, dass er mit den Beschwerden leben müsse.

- **Rheumatoide Arthritis:** Ein weiteres Beispiel handelt von einer 54-jährigen Frau, bei der sich plötzlich eine rheumatoide Arthritis entwickelte. Trotz starker Medikamente wie Kortison, einem in der Tumorthherapie eingesetzten Präparat und Schmerzmitteln verschlechterte sich ihr Zustand immens. Sie kam in die Praxis und wollte eigentlich nur etwas verordnet bekommen, das die Nebenwirkungen der Medikamente aufhängt. Mit Schüßler-Salzen, natürlichen Enzymen, Bioinformativer Therapie und einer spagyrischen Eigenurin- und Eigenbluttherapie erreichte sie im Lauf eines halben Jahres völlige Beschwerdefreiheit, sehr zum Erstaunen des Orthopäden.

Übrigens empfehle ich meinen Patienten niemals, schulmedizinisch verordnete Präparate abzusetzen. Doch wenn sich der Zustand bessert, rate ich ihnen, mit ihrem Arzt die weitere Medikation zu besprechen. Und das möchte ich auch Ihnen mit auf den Weg geben. Nutzen Sie die hier vorgestellten Salze und Naturheilverfahren für sich und nehmen Sie sie begleitend zu Ihrer bestehenden Medikation ein. Wenn sich Ihr Zustand bessert, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welches der verordneten Präparate eventuell ausgeschlichen werden kann. Sollte dies nicht möglich sein, dann nehmen Sie die Schüßler-Salze weiterhin ein, um generell stärkend auf Ihre Organe einzuwirken.

So werden Schüßler-Salze hergestellt

Die Herstellung der Schüßler-Salze erfolgt heute noch genauso, wie es Dr. Schüßler selbst festgelegt hat: nach dem homöopathischen Prinzip. Die Homöopathie ist wie die Schüßler-Salz-Therapie ebenfalls ein Naturheilverfahren, das der deutsche

Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) entdeckte. Dabei werden die Heilmittel fein zerkleinert und verrieben oder in Alkohol gelöst. Die auf diese Weise entstandene Ursubstanz wird anschließend schrittweise verdünnt.

Buchstabe und Zahl hinter dem Namen eines homöopathischen und biochemischen Mittels geben den Verdünnungsgrad mit der Ursubstanz, in unserem Fall dem Salz, an. Das »D« bedeutet Dezimal – es wurde in Zehnerschritten verdünnt. Das heißt, man nimmt einen Teil der Ursubstanz und neun Teile eines Verdünnungsmittels. Bei festen Stoffen wie den Salzen ist das Verdünnungsmittel Milchzucker. Schüßler entdeckte, dass bei allen Salzen die D6-Verdünnung am besten wirkt – bei drei Salzen, die aufgrund ihrer Struktur schwerer löslich sind, entschied er sich für die höhere, die D12-Verdünnung. »Alle in Wasser unlöslichen Stoffe müssen bis auf mindestens die sechste Stufe der dezimalen Verdünnungs-Skala gebracht werden; die in Wasser löslichen können auch in niedrigeren Verdünnungen durch die Epithelzellen (= Schleimhautzellen der Mundschleimhaut) treten.«

Biochemie ist nicht gleich Homöopathie

Dr. Schüßler hatte sich schon zu seinen Lebzeiten stark von der Homöopathie abgegrenzt. Er schrieb, dass er seine Salze nach physiologischen Gesichtspunkten auswähle. Mit anderen Worten, er hat sich bei jeder Beschwerde gefragt: Welcher Mechanismus ist im Körper gestört, damit diese auftritt? Tränende Augen beispielsweise sind nach Schüßler Ausdruck einer Störung in der Feuchtigkeitsregulation. Diese wiederum wird von Natrium chloratum, dem Schüßler-Salz Nr. 8, beeinflusst. Gab Dr. Schüßler seinen Patienten dieses Salz, verschwanden die Beschwerden. Das Besondere an Dr. Schüßler ist, dass er präzise die Krankheitsäußerungen seiner Patienten beobachtete und mit den Wirkungen der Salze im Körper verglich. Nur so konnte er herausfinden, welches Salz bei den jeweiligen Beschwerden half.

Wer war Dr. Schüßler?

Wilhelm Heinrich Schüßler kam am 21. August 1821 (gestorben am 30. März 1898) in Bad Zwischenahn im norddeutschen Ammerland zur Welt. Er war ein hochbegabter Schüler, der sich

schon früh mit dem Heilverfahren der Homöopathie beschäftigte. Er war außerdem ein Sprachgenie und beherrschte sechs Fremdsprachen einschließlich des Sanskrits fließend. Einer überlieferten Anekdote zufolge fuhr er nach Paris, um sein Medizinstudium aufzunehmen. Während der Fahrt brachte er sich selbst die französische Sprache bei. Als die Postkutsche schließlich die französische Hauptstadt erreichte, stieg er aus und erkundigte sich in der Landessprache nach einer Unterkunft.

Bevor er sein Medizinstudium aufnehmen konnte, vergingen indes noch einige Jahre. Um den Unterhalt der Familie mit zu sichern, gab er anfangs Sprachunterricht. Später nahm er eine Stelle als Ratsschreiber der Stadt Oldenburg an, die er bis zum Beginn seines Medizinstudiums behielt. Nach weiteren Semestern in Gießen, Berlin und Prag promovierte er schließlich als Doktor der Medizin und legte sein medizinisches Staatsexamen ab. Er eröffnete mit 37 Jahren in Oldenburg seine erste Praxis. Immer noch von der Homöopathie Hahnemanns begeistert, war er schließlich der erste Arzt, der im Großherzogtum Oldenburg die Homöopathie als Alternative zur Schulmedizin anbot. Den Ärztekollegen war er damit allerdings ein Dorn im Auge, denn sie taten die Homöopathie als Scharlatanerie ab. Schon bald kritisierte er indes auch selbst das Heilverfahren Hahnemanns und suchte nach einer in sich logischen Methode.

INFO

Im Jahr 2007 veröffentlichte der italienische Neurowissenschaftler Fabrizio Benedetti eine Studie, aufgrund derer er zu dem Schluss kam, dass eine verdünnte Salzlösung Schmerzen lindern kann. Die Wirkung beruht darauf, dass die Morphinrezeptoren im Gehirn (an diese docken Morphine an und lösen so die schmerzstillende Wirkung aus) auch Kochsalzmoleküle andocken lassen und so ebenfalls Schmerzen reduziert werden. Warum dies funktioniert, kann bisher nicht erklärt werden. Aus Sicht der Schüßler-Salz-Therapie ist es eine interessante Entdeckung, vor allem weil Dr. Schüßler selbst das Kochsalz (Nr. 8 Natrium chloratum) in Zusammenhang mit Trigeminusneuralgie und Zahnschmerzen erwähnt hat.

Moleschotts Entdeckungen faszinieren Schüßler

Zu Beginn der 1870er-Jahre stieß Schüßler auf die Forschungsergebnisse des niederländischen Physiologie-Professors Jacob Moleschott (1822–1893). Dieser hatte entdeckt, dass an Betriebs- und Bauprozessen im Körper Mineralstoffe in beträchtlichem Maß beteiligt sind. Er führte aus, dass sie Gewebsbildner, Zellbildner, Energieträger und stoffwechselaktive Substanzen zugleich sind. Sie helfen dabei, organische Substanzen zu zersetzen, und fördern Entgiftungsprozesse.

Schüßler war inzwischen wegen der Vielzahl von Arzneimitteln mit der Homöopathie unzufrieden. Als er die Untersuchungen Moleschotts las, hatte er folgende Überlegung: Wenn der Pathologe Prof. Rudolf Virchow, der die Zelle als Ursache von Krankheiten ansah, und Moleschott, der überall im Körper Mineralstoffe nachweisen konnte, Recht haben, muss eine zellgerechte Mineralstoff-Therapie die Lösung für viele Krankheiten sein. Daraufhin gab er seinen chronisch kranken Patienten Mineral-salze, die er von einem Apotheker nach der homöopathischen Methode zerkleinern ließ. Und nun geschah Folgendes: Seine Patienten waren plötzlich beschwerdefrei! Eine neue Behandlungsmethode war geboren. Im Lauf der Jahre erforschte Dr. Schüßler die Wirkung weiterer Mineralstoffe, die Moleschott im menschlichen Körper nachgewiesen hatte. So konnte er schließlich nach und nach sein Heilsystem auf zwölf Salze ausbauen.

Dr. Schüßlers Theorie zur Krankheitsentstehung

Als Ursache für das Entstehen von Krankheiten nahm Schüßler einen krankhaften (pathogenen) Reiz an. Solche Reize sind Verletzungen, Irritationen durch Krankheitserreger, thermische, mechanische, chemische und Gefühls-Einflüsse auf den Menschen. Durch pathogene Reize wird die Zelle »starr« und kann Stoffwechselschlacken und Toxine nicht mehr ausscheiden. Das Defizit an Salzen in der Zelle nimmt dadurch zu und die Durchlässigkeit der Zellmembran (Zellhäutchen) nimmt ab. Diese Regulationsstörung, so Schüßler, kann nur durch Salze in molekularer (potenzierter) Form behoben werden.

Schüßler ging sogar noch einen Schritt weiter und postulierte, dass pathogene Reize nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf seelischer Ebene Krankheiten auslösen können.

Das Faszinierende daran ist, dass Dr. Schüßler bereits über 100 Jahre vor Entdeckung der Psychoneuroimmunologie (Wissenschaftszweig, der die Zusammenhänge zwischen Krankheiten, der Abwehr und dem Hormonsystem untersucht) entdeckt hatte, dass eine negativ gestimmte Psyche körperliche Symptome auslösen kann.

Salben fördern die Wirkung der Salze

Nach dem Tod von Dr. Schüßler wurden die Tabletten durch 12 Salben ergänzt. Die Idee, Salben für die äußere Anwendung herzustellen, sollte die früh schon praktizierte äußerliche Anwendung der Tabletten als Breiumschlag oder -pflaster erleichtern. Die Salben werden bei Muskel-, Gelenk- und Knochenkrankungen sowie Hautbeschwerden eingesetzt. Im Lauf der Jahre stellte man fest, dass die Salben zusätzlich gut für die Pflege der Haut sind. Und dass sie bei leichteren Beschwerden wie einer Hautverletzung oder einem Insektenstich sogar ausreichen. Grundsätzlich empfehle ich meinen Patienten aber, dass sie Salben und Salze kombinieren sollen. Dadurch potenziert sich die Wirkung, und über zweierlei Wege (Blut und Haut) wird auf die Beschwerde Einfluss genommen.

Kurz vor seinem Tod strich Schüßler das Salz Calcium sulfuricum (heute Nr. 12) aus seinem Arzneischatz. Denn es war ihm nicht gelungen, dessen Wirkungsweise eindeutig darzulegen. Deshalb gehören also nur elf Salze zur klassischen Schüßler-Hausapotheke (in vielen Büchern werden aus diesem Grund auch nur elf Salze beschrieben). Dr. Schüßlers Nachfolger entdeckten allerdings auch für das Salz Calcium sulfuricum spezielle Heilwirkungen und nahmen es wieder zu den Schüßler-Salzen dazu. Anfang des 20. Jahrhunderts beschäftigte sich vor allem der Biochemiker Dieter Schöpwinkel (1876–1946) ausführlich mit den Mineralsalzen Schüßlers. Er entdeckte, dass weitere Salze, die ebenfalls natürlich im Organismus vorkommen, wichtige Funktionen erfüllen. So wurde nach und nach die Reihe der Schüßler-Salze um zwölf weitere ergänzt. Diese sind heute als »Ergänzungsmittel« im Handel. In diesem Buch empfehle ich Ergänzungsmittel, wenn sie sich aufgrund meiner praktischen Erfahrung ebenfalls bei den erwähnten Beschwerden bewährt haben.

Einnahme, Dosierung und »Heiße Sieben«

Wie werden Schüßler-Salze nun eingenommen? Das Wichtigste zuerst: Die Tabletten lässt man im Mund zergehen, denn so gelangen die Wirkstoffe über die Mundschleimhaut schneller ins Blut und dadurch auch schneller an den Krankheitsherd, wo sie ihre Heilwirkung entfalten. Schüßler-Salze werden also niemals einfach heruntergeschluckt.

Schüßler-Salze richtig dosieren

Bei der Dosierung ist zunächst wichtig, ob Sie akute oder chronische Beschwerden behandeln. Akute Beschwerden sind heftig und treten plötzlich auf; Beispiele sind Erkältungskrankheiten, Verletzungen, plötzliche Angst oder Unruhe, Durchfall oder leichte Verbrennungen. Dagegen sind chronische Krankheiten wie Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden, Entzündungen der Haut oder im Verdauungstrakt nicht von heute auf morgen entstanden, sondern Ausdruck einer schleichenden Krankheitsentwicklung, zum Beispiel als Folge einer nicht ausgeheilten akuten Erkrankung; sie haben einen langwierigen Verlauf (Seite 8). Die Dosierung unterscheidet sich deshalb in der Gabenhäufigkeit der Tabletten.

Dosierung bei akuten Beschwerden

Hier muss anfangs öfter eine Tablette eingenommen werden (dafür ist der Einnahmezeitraum kürzer). Häufige Tabletten-gaben sind häufig gesetzte Heilreize. Wichtig ist wirklich die Häufigkeit der Einnahme, nicht die Masse, also Anzahl der Tabletten! Dann arbeitet der Körper effektiver und schneller, um krankheitsbedingt aufgetretene Belastungen zu eliminieren. Um dieses Ziel zu erreichen, ließ Dr. Schüßler seine Patienten die Salze sogar pünktlich auf die Minute einnehmen – also zum Beispiel alle 15 Minuten oder alle drei Stunden.

Bei akuten Beschwerden ist es sinnvoll, gleich bei den ersten Anzeichen mit der Einnahme zu beginnen: Schon nach einigen Stunden können die Beschwerden abklingen. Dann genügt es, die Salze in größeren Abständen einzunehmen, also stündlich, zweistündlich, später drei- bis sechsmal täglich eine Tablette.

- › **Erwachsene und Kinder über zwölf Jahren:** alle 5–15 Minuten 1 Tablette
- › **Kinder unter zwölf Jahren:** alle 1–2 Stunden 1 Tablette
- › **Säuglinge:** alle 1–2 Stunden 1 Tablette in etwas Wasser auflösen und den Brei auf die Lippen streichen. Alternativ kann die stillende Mutter die Tabletten einnehmen (Einnahme dann wie für Erwachsene) – über die Muttermilch erhält das Kind sein Schüßler-Salz.

Dosierung bei chronischen Erkrankungen, Kuren und Schemata (Regeldosierung)

Bei chronischen Beschwerden werden die Tabletten über den Tag verteilt seltener, dafür eine längere Zeit wie Wochen, manchmal auch Monate hindurch eingenommen. Hier gilt die Regeldosierung:

- › **Erwachsene und Kinder über zwölf Jahren:** 3- bis 6-mal täglich 1–2 Tabletten
- › **Kinder unter zwölf Jahren:** 3- bis 4-mal täglich 1 Tablette
- › **Säuglinge:** 2–4 Tabletten über den Tag verteilt in etwas Wasser auflösen und den Brei auf die Lippen streichen. Oder die stillende Mutter nimmt die Tabletten ein (Erwachsenen-Dosierung).

Die Regeldosierung gilt immer dann, wenn bei den Beschwerden keine andere Dosierung angegeben ist oder wenn Sie die Schüßler-Salze kurmäßig einnehmen, z. B. um den Stoffwechsel oder die Entgiftung anzuregen. Ausnahmen zur Regeldosierung habe ich an entsprechender Stelle immer ausgeführt, wenn sich eine andere Dosierung als geeigneter herausgestellt hat.

Sind mehrere Salze angegeben, nehmen Sie das erste Salz im Lauf des Vormittags, das zweite über Mittag, das dritte im Lauf des Abends (Seite 26).

Die »Heiße Sieben«

Das Auflösen von Tabletten in heißem Wasser ist eine besondere Anwendungsform und war ursprünglich nur für Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 (deshalb der Name »Heiße Sieben«) vorgesehen. Nr. 7 ist ein krampf- und schmerzstillendes Salz. In heißem Wasser aufgelöst, wirkt es schneller, denn die

Durchblutung der Mundschleimhaut wird angeregt, die Schleimhautporen öffnen sich und der Tablettenwirkstoff gelangt schnell ins Blut und so in die einzelnen Nerven- und Muskelzellen.

ZUBEREITUNG DER »HEISSEN SIEBEN«: 10 Tabletten (Erwachsene) bzw. 5 Tabletten (Kinder) in einem Glas mit heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken (jeden Schluck gut einspeicheln, damit möglichst viel des Wirkstoffes über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf gelangt!). Eine Wiederholung der »Heißen Sieben« ist bei akuten Beschwerden wie Bauch-, Kopf-, Muskel- oder Gliederschmerzen ein- bis zweimal im Abstand von einer halben Stunde möglich, falls die Beschwerden noch nicht abgeklungen sind. Beachten Sie aber: Bei unklaren Schmerzen sollten Sie einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.

Im Lauf meiner heilpraktischen Tätigkeit habe ich festgestellt, dass die Zubereitung der »Heißen Sieben« grundsätzlich bei allen anderen Salzen ebenso möglich ist – vor allem, wenn die Beschwerden heftig sind und schnelle Hilfe notwendig ist.

Dosierung von Salben

- › **Bei akuten Beschwerden:** Tragen Sie die Salben am ersten und zweiten Tag der Beschwerden mehrmals täglich auf.
- › **Bei chronischen Beschwerden:** Hier empfehle ich einen Salbenverband. Tragen Sie dazu die Salbe messerrückendick auf die betroffene Stelle, zum Beispiel das Kniegelenk, auf, befestigen Sie darüber einen dünnen Verband oder einen elastischen Stülpverband.

Ein Salbenverband hat sich bei Muskel- und Gelenkbeschwerden, Hornhaut, Nagelpilzkrankungen oder stumpfen Verletzungen bewährt. Sollte ein Salbenverband problematisch durchzuführen sein, tut es auch das mehrmalige Einreiben der betroffenen Stelle. Wichtig: Bei Venenproblemen die Salbe nicht fest, sondern leicht einmassieren.

Dauer der Behandlung

Die Tabletten werden bei akuten und chronischen Krankheiten bis zur Besserung der Beschwerden eingenommen. Bei frühzeitiger Einnahme kann dies (etwa bei Halsschmerzen) nur für

einige oder mehrere Stunden oder wenige Tage nötig sein. Bei chronischen Beschwerden kann die Behandlung mehrere Monate dauern: Je länger die Erkrankung besteht, desto länger dauert im Normalfall die Behandlung. Es gibt aber auch hier Ausnahmen – selbst langwierige Krankheiten können nach wenigen Wochen ausgeheilt sein. Nach sechs bis acht Wochen sollte sich bei chronischen Beschwerden eine Tendenz zur Besserung zeigen. Auch eine geringfügige Veränderung (weniger Schmerzen, besserer Schlaf) ist schon als gutes Zeichen zu werten.

Gibt es Neben- oder Wechselwirkungen?

- › Bei der Einnahme der Schüßler-Salze sind bisher keine Nebenwirkungen, ebenso keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beobachtet worden. Es gibt auch keine Erstverschlimmerungen, wie sie gelegentlich bei homöopathischen Mitteln auftreten.
- › Nehmen Sie allerdings ungewöhnlich viele Tabletten auf einmal oder innerhalb kurzer Zeit ein (30–100 Tabletten), kann der in den Tabletten als Trägerstoff enthaltene Milchsucker abführend wirken.
- › Haben Sie ein falsches Mittel gewählt, passiert nichts Negatives, aber die Beschwerden bessern sich auch nicht. Ein falsch eingenommenes Salz hat dennoch sogar einen Vorteil: Es reguliert – auch wenn keine Beschwerden vorhanden sind – in dem für das Salz typischen Anwendungsbereich körperliche Funktionen. Zum Beispiel wirkt es auf den Stoffwechsel, die Verdauung oder das Nervensystem – je nachdem, welches Schüßler-Salz Sie eingenommen haben.

Was ist bei der Einnahme von Schüßler-Salzen noch zu beachten?

- › Reagieren Sie empfindlich oder allergisch auf Milchsucker, Weizenstärke und andere Tablettenhilfsstoffe, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker informieren, ob Sie die Salze bedenkenlos einnehmen können. Alternativ zur Weizenstärke gibt es inzwischen Salze, die mit Kartoffelstärke als Bindemittel hergestellt werden.
- › Sollten Sie an einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit, Seite 82) leiden, dann dürfen Sie die »Heiße

Sieben« nicht mehrere Male nacheinander einnehmen. Tabletten, die man einzeln und in Abständen von Minuten oder Stunden im Mund zergehen lässt, verursachen keine Beschwerden. Die Laktoseintoleranz-Reaktion entsteht erst ab einer bestimmten Tablettenmenge, nämlich wenn Sie 50 bis 80 Tabletten auf einmal einnehmen. Alternativ besteht die Möglichkeit, Schüßler-Salze als homöopathisch hergestellte Tropfen einzunehmen.

- › Für Diabetiker ist wichtig: Eine Tablette zu 250 mg entspricht 0,021 BE (Broteinheiten), 48 Tabletten sind demnach eine Broteinheit.
- › Für Nierenkranke gilt: In der üblichen Dosierung können Sie Schüßler-Salze bedenkenlos einnehmen.
- › Für Schwangere und Stillende gilt: Die in diesem Ratgeber beschriebenen Salze können in der üblichen Dosierung (Seite 16, 17) unproblematisch eingenommen werden.

Selbstbehandlung von chronischen Krankheiten

Schüßler-Salze sind wie pflanzliche Tinkturen oder Tees Arzneimittel gegen verschiedene Beschwerden. Beachten Sie aber bitte: Sollten Ihre Beschwerden sehr heftig sein oder sind Sie sich über die Symptome nicht ganz im Klaren, dann suchen Sie einen Arzt oder Heilpraktiker auf. Lassen Sie sich untersuchen und eine Diagnose stellen und besprechen Sie mit dem Fachmann, ob und inwiefern bei Ihren Beschwerden Schüßler-Salze für eine adäquate Behandlung ausreichen. Vergessen Sie nicht, dass Schüßler-Salze wie alle natürlichen Heilverfahren ihre Grenzen haben.

Unterstützend zur schulmedizinischen Therapie

Die Selbstbehandlung mit Schüßler-Salzen komplementär zur Schulmedizin ist einfach zu bewerkstelligen. Sie sind somit gleich in der Lage, die für Sie relevanten Salze einzunehmen. In diesem Buch erfahren Sie genau, welche Salze bei Ihren Beschwerden am besten geeignet sind und wie Sie diese einnehmen. Sie können die Schüßler-Salze zusammen mit einem ebenfalls notwendigen schulmedizinischen Medikament einnehmen, brauchen also keine Zeitabstände einzuhalten.

Zusätzlich gebe ich Ihnen viele Tipps, was ich bei den unterschiedlichen Beschwerden aufgrund meiner Praxiserfahrung noch als sinnvoll und wichtig erachte. Dabei handelt es sich um Pflanzensäfte, Tees, manuelle Praktiken oder naturheilkundliche Therapien. Sie können die meisten davon selbst anwenden oder Sie suchen einen Arzt oder Heilpraktiker auf, der damit arbeitet. Bei manchen Beschwerden sind mehrere Verfahren angegeben – sie alle sind geeignet und wichtig. Als Regel gilt: Je schwerer Ihre Erkrankung ist, desto mehr unterstützende Verfahren sollten Sie ins Auge fassen. Möchten Sie naturheilkundlich bei chronischen Erkrankungen etwas erreichen, ist dies meiner Meinung nach nur über eine Kombination bedeutender Verfahren möglich. Manche lassen sich problemlos in den Alltag integrieren – andere wiederum sind etwas aufwändiger. Wichtig ist, dass Sie die Verfahren konsequent durchführen.

Wann helfen Schüßler-Salze begleitend?

Ich möchte Ihnen bei allen Erkrankungen Schüßler-Salze unterstützend und begleitend zur schulmedizinisch empfohlenen oder notwendigen Therapie ans Herz legen. Sie helfen nicht nur, durch starke Medikamente belastete Organe zu entlasten und zu stärken, sondern Sie tun auf natürlichem Wege etwas für Ihren Körper, selbst wenn Ihre Beschwerden aus schulmedizinischer Sicht nicht zu heilen oder zu bessern sind. In meiner Praxis habe ich schon öfter Patienten erlebt, die von ihrem Arzt, den sie auf die Schüßler-Salze angesprochen hatten, müde belächelt wurden. Sie haben sich jedoch nicht beirren lassen und konsequent die Salze eingenommen. Und nach und nach haben sich Schlaf- oder Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen oder andere üble Begleitumstände ihrer Krankheit deutlich gebessert.

Schüßler-Kuren

Schon vor vielen Jahren stellte ich fest, dass bei chronischen Beschwerden mehr als ein Salz (wie es bei Dr. Schüßler noch Gültigkeit hatte) für die erfolgreiche Behandlung entscheidend ist. Als Beispiel möchte ich die Arthrose, eine degenerative (entartende) Erkrankung des Gelenkknorpels, anführen: Benötigt wird ein Salz für die Bereitstellung von Gelenkschmiere (Synovia), eines für Stabilisierung und Aufbau von Knorpelstrukturen

und eines mit entzündungshemmenden Eigenschaften, denn fast alle Arthrosen zeigen im Außenbereich eine Entzündung. Aufgrund dieser Überlegungen und Erfahrungen sind nach und nach in meiner Praxis die Kuren entstanden. Schnell merkte ich an der Reaktion meiner Patienten, dass meine Überlegungen richtig waren, und weitere Kuren und Schemata entstanden. Das Besondere an diesen Kuren war jedoch nicht nur die Kombination verschiedener relevanter Heilsalze, sondern ebenso der unterstützende Einsatz anderer Naturheilmethoden. Ich kombinierte die Methoden aufgrund meiner Beobachtungen in der Praxis. Zeigte der Körper der Patienten Reaktionsfähigkeit und Heilbereitschaft, führten Salze und unterstützende Hilfen zur Besserung der Beschwerden.

So finden Sie zum richtigen Salz

Am schnellsten finden Sie Ihr Salz oder Ihre Salze, wenn Sie bei der Beschreibung der Beschwerden (ab Seite 60) nachsehen. Häufig sind mehrere Salze aufgeführt – sie sind nach Eigenart, Unterteilung oder zusätzlichen Symptomen Ihrer Beschwerde zugeordnet. Möchten Sie die Salze für sich und Ihre Beschwerden individuell auswählen, dann rate ich Ihnen, die Steckbriefe der Salze (ab Seite 28) aufmerksam zu lesen. So entdecken Sie schnell, welche Salze generell wichtig sind. Beachten Sie zuerst den Hauptcharakter eines Salzes (vordere Umschlaginnenseite), sonst kann es leicht passieren, dass Sie jedes Salz als »etwas passend« erachten. Mehr als drei bis maximal vier Salze empfehle ich für den ersten Therapieschritt nur in Ausnahmefällen. Arbeiten Sie die Belastungen Ihres Körpers schrittweise ab. Das macht Sinn und ist auch von der Tablettenmenge her überschaubar. Von einer »Schrotschusstherapie«, die nicht nach den Beschwerden ausgerichtet ist, rate ich ab.

Erstverschlimmerung

Erstverschlimmerungen oder Erstreaktionen, wie sie in der Homöopathie hin und wieder vorkommen, gibt es bei Schüßler-Salzen normalerweise nicht. Wie bei allen Erkrankungen kann es vorkommen, dass bestehende Beschwerden sich einmal verschlimmern können oder neue Symptome auftreten. Hinter-

fragt man diese Symptome, kommt meistens heraus, dass eine Erkältung im Anzug ist, unverträgliche Speisen gegessen wurden oder irgendein anderer Einfluss für die Verschlechterung von Beschwerden der Auslöser war. Sollten Reaktionen auftreten, die Sie den Schüßler-Salzen zuschreiben, empfehle ich, zunächst alle Salze abzusetzen und nach zwei bis drei Tagen Pause mit der Einnahme eines Salzes (und davon nur eine Tablette) fortzufahren. Nur so können Sie herausbekommen, ob die aufgetretene Reaktion bei Ihnen auf ein Schüßler-Salz zurückzuführen war. Ich habe in der Praxis solche Reaktionen bisher nicht erlebt, möchte aber nicht ausschließen, dass es sie in äußerst seltenen Fällen geben kann.

Es gibt immer Menschen, die auf subtile Heilverfahren mit sensiblen Reaktionen reagieren. Das muss kein schlechtes Zeichen sein, sondern kann bedeuten, dass der Organismus als Antwort auf das Medikament Heilreaktionen in Gang setzt. Sollten Sie sich sicher sein, dass das bei Ihnen der Fall ist, empfehle ich die nächsthöhere Potenz (ist stärker verdünnt) einzunehmen. Also statt einer D6 eine D12. Hermann Deters, ein großer Biochemiker und Anhänger Dr. Schüßlers, hat generell festgestellt, dass bei Störungen mit einer Überreaktion (»hyper-«) höhere Potenzen besser wirken und bei Störungen im Sinne einer verminderten Funktion (»hypo-«) die tieferen.

Behandeln nach dem Entzündungsschema

Das Entzündungsschema ist eine geniale Erfindung von Dr. Schüßler. Er hatte im Lauf seiner praktischen Arbeit mit den Salzen nämlich festgestellt, dass drei Salze bei vielen Erkrankungen, die den Entzündungen zugerechnet werden, völlig ausreichend sind und schnell helfen. Dass Erkrankungen in verschiedenen Stadien ablaufen, haben Sie sicherlich schon einmal an sich selbst beobachtet.

Drei Beispiele für Entzündungsstadien

BEISPIEL SCHNUPFEN: Zuerst kommt es zu Niesreiz mit triefender Nase (= erstes Entzündungsstadium). Verschwindet dieses Symptom, wirkt die Nase »verstopft« und ein weiß-schleimiges Sekret (= zweites Entzündungsstadium) wird

von ihr abgesondert. Ist der Schnupfen fast ausgeheilt, wird ein dickes gelbliches bis grünliches Sekret abgesondert (= drittes Entzündungsstadium).

BEISPIEL EINFACHE VERLETZUNG: Die akute Hautverletzung mit Blutung entspricht dem ersten Stadium. Die Verschorfung der Wunde zeigt das zweite Stadium an. Und wenn die Haut bereits dabei ist, sich zu erneuern, haben wir das dritte Stadium vorliegen.

BEISPIEL HARNWEGSINFEKT: Im ersten Stadium spüren Sie einen leichten Schmerz mit Brennen beim Wasserlassen. Im zweiten Stadium wird blutig-schleimiger, im dritten Stadium eitriger Urin abgesondert.

Generell gilt, dass das dritte Stadium das Reinigungs- und Erneuerungsstadium für den Körper ist. Mit der Absonderung von Eiter (abgestorbene Bakterien und Zellen, Haut- und Schleimhautpartikel, Wundsekret) reinigt er sich von Entzündungsabfall und erneuert Defekte an Haut und Schleimhaut durch verstärktes Zellwachstum. Der Heilungsprozess findet im dritten Stadium seinen Abschluss.

Mit den Schüßler-Salzen fördern Sie die schnelle Abheilung der einzelnen Stadien, indem Sie Ihrem Körper helfen, Selbstheilungsprozesse anzufachen. Damit tun Sie niemals etwas, was dem eigenen Heilbestreben entgegensteht. Denn in den einzelnen Stadien benötigt der Körper genau diese drei Salze aus seinem Vorrat, um Heilung zu bewerkstelligen.

Wichtig ist, dass Sie gleich bei den ersten Symptomen (zum Beispiel Gliederschmerzen bei einem grippalen Infekt) mit der Einnahme beginnen. Für die Salze Nr. 3 und Nr. 4 gilt die Akutdosierung (Seite 16), für das Salz Nr. 6 die Regeldosierung (Seite 17).

Die Entzündungsstadien und ihre Salze

1. Entzündungsstadium	Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12	Akutdosierung (Seite 16)
2. Entzündungsstadium	Nr. 4 Kalium chloratum D6	Akutdosierung (Seite 16)
3. Entzündungsstadium	Nr. 6 Kalium sulfuricum D6	Regeldosierung (Seite 17)

Ausnahmen von den Entzündungsstadien

Im Lauf meiner Arbeit mit den Schüßler-Salzen habe ich festgestellt, dass es bei zwei akuten Entzündungen auch möglich ist, zwei andere Salze allein hoch dosiert in der ersten Stunde einzusetzen (alle 3 Minuten 1 Tablette). Sie helfen ebenso schnell, manchmal auch schneller. Einerseits ist das der Harnwegsinfekt (Salz Nr. 9 Natrium phosphoricum D6) und andererseits der akute Fließschnupfen (Nr. 8 Natrium chloratum D6). Aber auch hier können Sie nach den Entzündungsstadien vorgehen.

Häufige Fragen

? Wo bekomme ich die Schüßler-Salze?

Alle Schüßler-Salze und -Salben bekommen Sie in Deutschland, Österreich und der Schweiz in Apotheken. Innerhalb eines Tages kann sie jede Apotheke, sollte sie die Salze nicht vorrätig haben, besorgen. Internetapotheken können die Salze ebenso wie andere Apotheken liefern. Bei anderen Internetanbietern (außer Apotheken) sollten Sie skeptisch sein. So ist schon öfter vorgekommen, dass nicht potenzierte und nach den homöopathischen Richtlinien hergestellte Salze angeboten wurden.

? Reduzieren die Salze Nebenwirkungen?

Bei schweren Krankheiten lässt sich die Einnahme von schulmedizinisch verordneten Medikamenten oft nicht vermeiden. Der Nachteil ist, dass im Lauf der Zeit Nebenwirkungen (unerwünschte Wirkungen) auftreten können, die sehr belastend sind, wie z. B. Magen-Darm-Beschwerden, Juckreiz, Kopfschmerzen, Übelkeit oder Hustenreiz. Mit Schüßler-Salzen können Sie den Körper dahingehend unterstützen, dass er mit diesen Reaktionen besser fertig wird; außerdem kann die Dosis der schulmedizinischen Präparate minimiert werden.

? Was sind Modalitäten und was muss ich beachten?

Die Bezeichnung »Modalität« ist ein in der Homöopathie gebräuchlicher Begriff, der die Begleitumstände einer Beschwerde

beschreibt. Eine Modalität gibt an, durch welche Einflüsse eine Beschwerde schlimmer oder besser wird. Dies ist ein zusätzlicher Fingerzeig bei der Auswahl des passenden Salzes. Dazu ein Beispiel: Schmerzen, die zu Calcium phosphoricum passen, verschlimmern sich nachts oder in Ruhe. Oder: Die bei Ferrum phosphoricum-Mangel vorhandenen Schmerzen verschlimmern sich bei Bewegung, Zahnschmerzen beim Genuss warmer Speisen. Bei Kälte bessern sich Schmerzen.

? Wie können Organe gestärkt werden, die durch andere Medikamente belastet werden?

Starke Medikamente wie z. B. Rheuma- oder Tumormittel können die Nieren oder die Leber belasten. Hier ist es sinnvoll, diejenigen Salze einzunehmen, die die belasteten Organe stärken. Das ist beispielsweise Nr. 4 Kalium chloratum D6 für die Nieren oder Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 für die Leber. Welche Salze auf welche Organe und Gewebe stärkend wirken können, erfahren Sie ab Seite 149.

? Was bedeutet »im Wechsel einnehmen«?

Bei manchen Beschwerden empfehle ich Ihnen mehrere Salze und gebe dazu den Hinweis, diese im Wechsel einzunehmen. Das bedeutet z. B. bei der Einnahme von drei verschiedenen Salzen: Das erste Salz nehmen Sie im Lauf des Vormittags, das zweite im Lauf des Nachmittags und das dritte im Lauf des Abends ein. Sie können aber auch die gesamte Tagesdosis Ihrer Salze in ein Pillendöschen geben und nehmen bis zum Abend im Wechsel eine Tablette vom ersten, dann eine Tablette vom zweiten, dann eine Tablette vom dritten Salz ein. Danach beginnen Sie wieder mit dem ersten Salz.

? Wie viele Tabletten kann ich gleichzeitig in den Mund nehmen?

Jede Tablette, die Sie einnehmen, stellt für den Körper einen Heilreiz dar und soll für sich allein Wirkungen (eine Ausnahme davon ist der Schüßler-Drink, Seite 27) entfalten. Haben Sie als Tagesdosis zum Beispiel sechs Tabletten von Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 einzunehmen, dann sollten Sie über den Tag verteilt alle anderthalb bis zwei Stunden immer nur eine

Tablette des Salzes einnehmen. Alle Tabletten auf einmal einzunehmen stellt für den Körper nur einen einzigen Heilreiz dar und bringt nicht mehr.

? Können Schüßler-Salze bedenkenlos eingenommen werden?

Bei allen Beschwerden können Sie Schüßler-Salze bedenkenlos zu den vom Arzt verordneten Medikamenten zusätzlich einnehmen. Es gibt keine Einschränkungen und ebenso keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Schüßler-Salze stärken alle Organe, fördern die Ausscheidung von Giftstoffen und regen den Stoffwechsel an. Bei allen chronischen Erkrankungen tun Ihnen Schüßler-Salze als Hilfsmittel aus der Natur gut.

? Ich bin nierenkrank, der Arzt hat mir Mineralstoffe verboten – darf ich Schüßler-Salze trotzdem einnehmen?

Gegen die Einnahme von potenzierten Schüßler-Salzen bei schweren Nierenerkrankungen spricht nichts. Die Einschränkung, Mineralstoffe bei Nierenerkrankungen (vor allem von Dialyse-Patienten) nicht einzunehmen, gilt nur für grobstoffliche, unverdünnte Mineralstoffe. Die Einschränkung gilt jedoch nicht für die nach homöopathischen Richtlinien hergestellten Schüßler-Salze in den Potenzen D3, D6 und D12.

? Was versteht man unter dem Schüßler-Drink?

Diese in Indien praktizierte Methode ist eine Sonderform der Einnahme und funktioniert folgendermaßen: Alle für Sie relevanten Tabletten lösen Sie morgens in einer Flasche in 200 Milliliter Wasser auf. Im Lauf des Tages trinken Sie immer wieder einen Schluck aus der Flasche und belassen ihn für einige Sekunden im Mund. Dadurch wird ein Großteil der Salze von der Mundschleimhaut aufgenommen. Der Drink ist ideal für Berufstätige geeignet.

Zwei wichtige Dinge möchte ich noch ergänzen:

- › Je öfter Sie bis zum Abend einen Schluck aus der Flasche nehmen, desto besser ist es.
- › Schütteln Sie die Flasche kräftig vor jeder Einnahme, denn die Salze setzen sich am Flaschenboden ab.

Zwölf Schüßler-Salze und zwölf Ergänzungssalze

In diesem Kapitel lesen Sie alles über Einsatzgebiete und Wirkungen der zwölf Basis-Salze Nr. 1 bis Nr. 12 und der zwölf Ergänzungssalze Nr. 13 bis Nr. 24. Anhand der einzelnen Steckbriefe können Sie sich schnell orientieren. Sie erfahren hier, welche Wirkung den Salzen zugrunde liegt und bei welchen akuten und chronischen Beschwerden sie generell angewandt werden. Damit liegt Ihnen eine kompakte Übersicht, sozusagen das Basiswissen zu den Schüßler-Salzen, vor. Ich empfehle Ihnen, immer wieder mal eine Salzbeschreibung durchzulesen – das ist spannend und informativ und es verleiht Ihnen das notwendige Wissen, um erfolgreich damit zu arbeiten. Nach und nach haben Sie so das Grundwissen stets parat.

Das Interessante dabei: Sie entdecken in diesem Kapitel die Wirkeigenschaften der Salze, ihr Heilpotenzial und die den jeweiligen Salzen zugeordneten Beschwerden. Außerdem erfahren Sie, wann die Salze besonders bei schwereren Erkrankungen unterstützend zur ärztlichen Therapie eingesetzt werden können und welche Modalitäten ihnen zu eigen sind. Modalitäten (ein Begriff aus der Homöopathie, der die Art und Weise von Beschwerden beschreibt) geben Auskunft darüber, durch welche Einflüsse Symptome besser oder schlechter werden, etwa durch Wärme/Kälte oder Bewegung/Ruhe. Sie sind hilfreich bei der Auswahl eines Salzes, wenn Sie sich nicht ganz darüber im Klaren sind, ob das betreffende Salz auf Sie zutrifft.

SCHÜSSLER-SALBEN: Neben den Schüßler-Salz-Tabletten gibt es für die äußerliche Anwendung die Schüßler-Salben Nr. 1 bis Nr. 12. Sie werden wie die Tabletten hergestellt, jedoch nicht mit Milchzucker, sondern mit einer Salbengrundlage verrieben. Bei leichteren Beschwerden, etwa bei Muskelkater, genügen die Salben. Bei heftigeren Beschwerden wie Arthrose unterstützen die Salben die Salze. In welchen Fällen Sie die Schüßler-Salben zusätzlich einsetzen können, habe ich ab Seite 61 aufgeführt.