



**Seminar: Einführung in die Biochemie nach
Dr. Schüßler**

Datum: 28.05.2010

Referentin: Monika Feldmann

Inhaltsverzeichnis

Seite

1. Was sind Schüßler-Salze?	3
2. Mineralstoffe als Bau- u. Betriebsstoffe	6
3. Rahmenbedingungen für einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt	9
4. Grundlage für Gesundheit: Ein ausgeglichener Mineralstoffhaushalt	15
5. Kriterien der Funktionsmittel nach Dr. Schüßler	17
6. „Das Gesetz des Minimums“	18
7. Fazit für die Anwendung	19
8. Praktische Fragen der Anwendung	20
9. Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler – Einführung	22
10. Reaktionen	34
11. Häufig gestellte Fragen	35
12. Kuren mit Schüßler-Salzen	39
13. Literatur	41
14. Das Institut für Biochemie nach Dr. Schüßler	44

1. Was sind Schüßler-Salze?

Schüßler-Salze sind Mineralstoffe (= Salze), die durch Verreibungsschritte ihre spezifische Vereinzelung und Verdünnung erhalten. Sie sind nach ihrem Erfinder und Entdecker Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) benannt, der in Oldenburg als engagierter Arzt und Forscher tätig war.

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) Deutschland, Ende des 19. Jahrhunderts: Revolutionäre Umbrüche in Naturwissenschaften und Medizin führen zu einem Umdenken. Durch die Entwicklung neuer Untersuchungsgeräte und -methoden wie beispielsweise das Mikroskop werden grundlegend neue Erkenntnisse gewonnen.

An der Berliner Charite erforscht Professor Rudolf Virchow (1821-1902) die Zelle als kleinste Einheit des Organismus. Seine Erkenntnisse führen zu einer vollständig veränderten Auffassung von Krankheit und Heilung. Virchows Kernsatz lautet. „Das Wesen der Krankheit ist die pathogen (= krankhaft) veränderte Zelle“!

Parallel werden die Mineralstoffe als lebensnotwendige Voraussetzung für die Lebensfähigkeit des Organismus erkannt. Die neuen Erkenntnisse verändern das Verständnis von Krankheit und der Entstehung von Krankheit.

So kommt der Professor Jakob Moleschott (1822-1893) in seinen Forschungen zu der Erkenntnis: „Die Krankheit der Zelle entsteht durch den Verlust an anorganischen Salzen.“

Der in Oldenburg als homöopathischer Arzt niedergelassene Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898), der sich mit diesen aktuellen Forschungen und Erkenntnissen beschäftigt, folgert daraus: „Dann muss die Gesundheit der Zelle und damit des Körpers durch Deckung des Verlustes entstehen.“ Oldenburg, 1874: Schüßler veröffentlicht die erste Ausgabe seiner Grundlagentherapie: „Eine abgekürzte Therapie gegründet auf Histologie und Zellulärpathologie“. Schüßler hat die aktuellen wissenschaftlichen Entwicklungen auf's Genaueste verfolgt. Er hat sich unter anderem mit der Zellenlehre des Pathologen Professor Virchow beschäftigt und mit den Arbeiten Moleschotts. Insbesondere beschäftigt ihn die Aussage Virchows, dass die Zelle die zentrale Einheit des Organismus ist und Störungen der Zellfunktionen Ursache aller Krankheiten sind. Fasziniert nimmt er die Erkenntnisse über die lebensnotwendige Bedeutung der Mineralstoffe auf und bringt sie in Zusammenhang mit der Vielfalt seiner praktischen Beobachtungen in der ärztlichen Praxis. Geleitet von dem Gedanken, eine einfache und überschaubare Heilweise zu entwickeln, wendet er die theoretischen Erkenntnisse sorgsam in seiner praktischen Arbeit als Arzt an, um fundierte Aussagen treffen zu können.

Der Lebensweg von Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler:

Wilhelm Heinrich Schüßler wurde am 21. August 1821 in Zwischenahn im damaligen Großherzogtum Oldenburg als drittes von fünf Kindern geboren.

Seinen Eltern fehlten die Mittel, um eine kostenpflichtige Ausbildung zu ermöglichen. Schüßler soll sich autodidaktisch fünf Sprachen beigebracht und auch in einzelnen Privatunterricht gegeben haben, um seinen Lebensunterhalt zu finanzieren.

Schüßler interessierte sich für die Homöopathie und nahm 1852 auf Drängen seines Bruders Ernst, eines Rechtsanwaltes, das Studium der Medizin in Paris auf.

Nach Abschluss seiner Studienzeit an verschiedenen Universitäten (Paris, Berlin, Gießen, Prag) und seiner Doktorarbeit erhielt er 1855 zunächst keine Zulassung zur medizinischen Staatsprüfung, da ihm die Matura (Abitur) fehlte. Nachdem er die notwendige Prüfung an einem Oldenburger Gymnasium abgelegt hatte, schloss er 1857 mit seinem medizinischen Staatsexamen ab.

Auf Antrag Oldenburger Bürger erhielt Schüßler am 14. August 1857 die Erlaubnis, sich in der Stadt Oldenburg als homöopathischer Arzt niederzulassen.

Nachdem er in den ersten Jahren homöopathisch gearbeitet hatte, entwickelt er seine neue biochemische Heilweise und veröffentlichte 1874 „Eine abgekürzte Therapie“.

- In den folgenden Jahrzehnten führte er Auseinandersetzungen über sein Lebenswerk, studierte und arbeitete unbeirrt weiter. Er blieb bis zu seinem Tode am 30. März 1898 Junggeselle.

Sein Lebenswerk die „Biochemie nach Dr. Schüßler“ fand schon zu seinen Lebzeiten begeisterte Anhänger und internationale Verbreitung.

Schüßler war eine streitbare Person. Schon vor seiner revolutionären Arbeit mit den Mineralstoffen

hat er die homöopathischen Kreise mit provokativen Schriften auf sich aufmerksam gemacht. Seiner Aussage, „dass nunmehr 12 Salze ausreichen sollten, um alle Leiden zu kurieren“, folgt nun ein Aufbrausen derer, die seine Aussagen als Angriff auf die Homöopathie deuten. Schüßler selbst distanziert sich im Zuge der Auseinandersetzungen von der Annahme, dass sein biochemisches Heilverfahren eine homöopathische Therapie sei. Er nimmt nur Mineralstoffe in seiner Heilweise auf, deren Vorhandensein und Funktion in Zellen und Gewebe eindeutig nachgewiesen wurde.

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler:

- (Nr. 1) Calcium fluoratum
- (Nr. 2) Calcium phosphoricum
- (Nr. 3) Ferrum phosphoricum
- (Nr. 4) Kalium chloratum
- (Nr. 5) Kalium phosphoricum
- (Nr. 6) Kalium sulfuricum
- (Nr. 7) Magnesium phosphoricum (Nr. 8) Natrium chloratum
- (Nr. 9) Natrium phosphoricum
- (Nr. 10) Natrium sulfuricum
- (Nr. 11) Silicea
- (Nr. 12) Calcium sulfuricum

Schüßler gab bei den Mineralstoffen keine Nummern an. Die Nummerierung wurde von den Herstellern eingeführt und hat sich in Deutschland derart gefestigt, dass häufig nur noch die Nummern angegeben werden.

Schüßler war überzeugt, dass die von ihm erarbeiteten Grundlagen entwicklungsfähig waren.

Er wusste beispielsweise um die großen Möglichkeiten, die Zeichen für einen Bedarf eines Funktionsmittels am Gesicht oder am Zustand und an der Erscheinung der Gesichtshaut abzulesen.

Er selbst kannte Zeichen, die im Gesicht auf ein bestimmtes Funktionsmittel hindeuteten, und sprach von Antlitz-Diagnostik (Schüßler 1898). Er benannte ausdrücklich das Kochsalz-Gesicht (Schüßler 1898), aber konnte die Zeichen einstweilen durch Worte nicht genau ausdrücken (Schüßler 1898).

Seine Nachfolger haben sich erfolgreich dieser Aufgabe angenommen. Er schloss auch nicht aus, dass in der Zukunft weitere Mittel eingeführt werden könnten. Die Dynamik in der Wissenschaft und den damit verbundenen Neuerungen waren ihm vertraut und er selbst hatte den Anspruch, dem aktuellsten Stand an Wissen mit seinen Arbeiten gerecht zu werden.

Schüßler selbst sah auf der Basis seines Wissens keine Notwendigkeit, die Anzahl seiner Funktionsmittel zu erweitern. Im Gegenteil: In den 22 Jahren seiner biochemischen Tätigkeit fügte er nicht ein Funktionsmittel hinzu, er entfernte sogar Calcium sulfuricum aus seiner Therapie, als fälschlicherweise nachgewiesen galt, dass diese Verbindung nicht im konstanten Bestand des Körpers vorhanden sei.

2. Mineralstoffe als Bau- u. Betriebsstoffe im Organismus

Mineralstoffe haben im Körper Funktionen als Baustoffe und als Betriebsstoffe. Schüßler selbst sagte über die Mineralstoffe: „Baumaterial sind sie durch ihre Masse, Funktionsmittel durch ihre Qualität.“

Mineralstoffe sind beispielsweise voraussetzend für den Aufbau des Körpers und den Stoffwechsel.

Sie müssen in ausreichender Menge (= Quantität) aufgenommen werden und sie müssen in der entsprechenden Qualität als Mineralstoff-Ionen zur Verfügung stehen. Beispielsweise kommt ein Großteil des Calciums, immerhin durchschnittlich ein Kilogramm bei einem erwachsenen Menschen, in den Knochen und Zähnen als Calciumphosphat gebunden vor. Calcium-Ionen wiederum spielen eine wichtige Rolle als Faktor bei der Blutgerinnung.

Hintergrund:

Grundprinzip des Lebens ist die Wechselwirkung zwischen Materie, Energie (an Energieträger gebunden) und Information (an Informationsträger gebunden). Die stoffliche Grundlage des Lebens sind anorganische Stoffe (Wasser, Salze) und organische Stoffe, die "Biomoleküle" (Elementarzusammensetzung C, H, O, P, K, N, S, Ca, Fe, Mg u.a.) der Kohlenhydrate, Fette, Proteine und Nucleinsäuren.

Ein Leben ohne die Anwesenheit von Mineralstoffen und Spurenelementen ist unmöglich. Die Entstehung des Lebens auf der Erde begann im mineralstoffreichen Meerwasser. Im Verlaufe der Evolution wurden die vielfältigen physiko-chemischen Eigenschaften der in der wässrigen Lösung vorhandenen Mineralstoffe und Spurenelemente genutzt, um die sich entwickelnden organischen Strukturen zu stabilisieren und an ihre unterschiedlichen Funktionen anzupassen. Alle Lebewesen sind auf die **kontinuierliche Aufnahme von Mineralien** angewiesen.

Der menschliche Organismus ist darauf angewiesen, die Mineralstoffe über die Nahrung aufzunehmen. In jedem nur denkbaren Prozess, der im Körper abläuft, sind Mineralstoffe beteiligt, z.B. Muskelbewegungen, Knochenaufbau, Herzaktivität, Blutbildung, Wachstum. Mineralstoffe tragen zur Konsistenz und zum Geschmack der Nahrung bei. Weiter beeinflussen sie die Haltbarkeit der Nahrungsmittel und die chemischen Reaktionen, die während der Verarbeitung der Nahrungsmittel auftreten.

Im Gegensatz zu Vitaminen, die biochemische Reaktionen im Körper steuern, ohne dass sie dabei selbst metabolisiert werden, werden Mineralstoffe häufig in chemische Verbindungen des Körpers eingebaut.

Für Mineralstoffe ist charakteristisch:

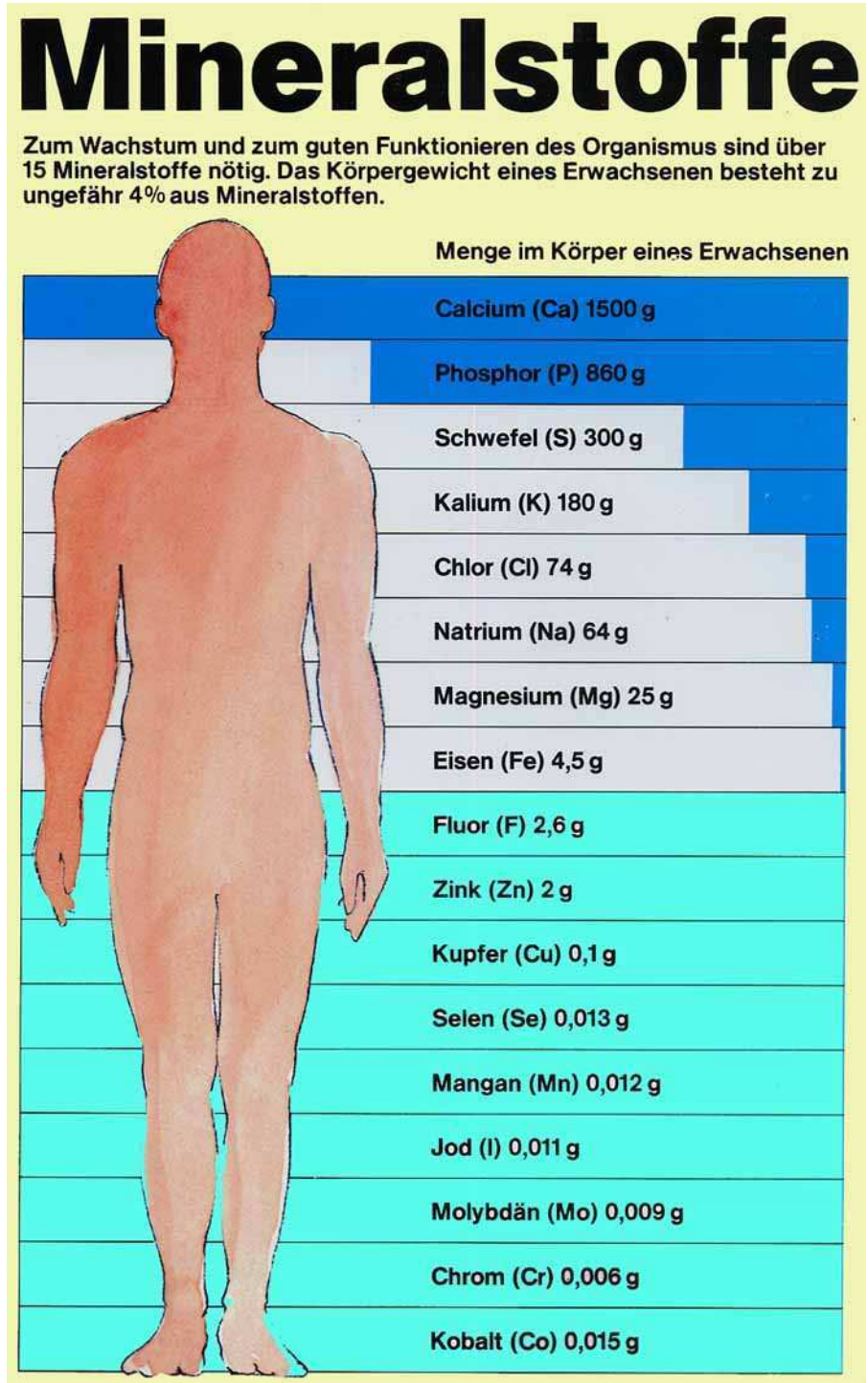
- Anorganische Stoffe
- Keine Energielieferanten
- Aufbau von Knochen und Zähnen, Erhalt der Funktionsfähigkeit
- Verantwortlich für die Druckverhältnisse des Blutes und anderer Körpersäfte
- Schaffung bestimmter Löslichkeitsbedingungen
- Mitwirkung, zusammen mit Vitaminen, bei vielen Stoffwechselfvorgängen

Da Mineralstoffe über den Stuhl, den Urin und besonders über den Schweiß ausgeschieden werden, erklärt sich der in Abhängigkeit von der Art, Dauer und Intensität einer Belastung sowie von den Umgebungsbedingungen teilweise erhöhte Bedarf. Ein solcher Mehrbedarf entsteht immer dann, wenn im Körper ein gesteigerter Umsatz stattfindet. Dies gilt besonders für Stresssituationen, körperliche Belastungen, Erkrankungen, Wachstumsphasen, in der Schwangerschaft und Stillzeit und bei allgemein schlechten Ernährungsgewohnheiten. Bei zu geringer Zufuhr an Mineralstoffen treten typische Mangelerscheinungen auf, aber auch die zu hohe Zufuhr der an sich nützlichen Verbindungen kann schädlich sein und zu gesundheitlichen Problemen führen. Nur ein Teil der Mineralstoffe und Spurenelemente wird allerdings als „essentiell“ (lebenswichtig) bezeichnet. Per Definitionem werden die Mineralstoffe in Mengenelemente und Spurenelemente eingeteilt. Mengenelemente sind Substanzen, die mit mehr als 10 g in einem erwachsenen Menschen enthalten sind. Spurenelemente dagegen kommen nur in sehr geringen Mengen (< 0,01 % des Körpergewichts) im Organismus vor.

Einteilung der im menschlichen Körper nachgewiesenen Mineralstoffe:

Mengenelemente: Natrium, Kalium, Calcium, Phosphat, Chlor
Spurenelemente: Chrom, Kobalt, Eisen, Fluor, Jod, Kupfer, Mangan, Molybdän, Selen, Zink
Entbehrliche Spurenelemente: Aluminium, Gold, Silber, Brom
Toxische Spurenelemente: Antimon, Arsen, Blei, Cadmium, Quecksilber, Thallium

(Einteilung nach: Thews, Mutschler, Vaupel (2007): Anatomie, Physiologie, Pathophysiologie des Menschen, 6. Auflage, WVG, Stuttgart)



Die **Spurenelemente** waren zu Schüßler's Zeiten kaum bekannt. Sie konnten daher erst von seinen Nachfolgern in die Anwendung einbezogen werden. Die analytischen Nachweismethoden haben mittlerweile ein derartig hohes Niveau erreicht, dass weitere für die biochemische Heilmethode relevante Erkenntnisse in absehbarer Zukunft zu erwarten sind. So konnte im Tierexperiment eine Reihe weiterer Mineralstoffe als essentiell nachgewiesen werden, allerdings steht der Beweis der Essentialität für den Menschen noch aus. Hierzu gehören Zinn, Rubidium, Blei, Vanadium, Lithium und Beryllium. Schon geringe Mengen -mitunter Spuren -dieser Substanzen können enorme Auswirkungen auf den Zustand unseres Organismus haben. Ein Defizit an Spurenelementen kann etwa zu Stoffwechselstörungen führen, indem die Aktivität wichtiger Eiweißverbindungen eingeschränkt oder sogar verhindert wird, mit der Folge, dass beispielsweise nicht genügend antioxidative Enzyme aktiviert und dadurch überschüssige, freie Radikale nicht abgefangen werden. Die Diskussion über die Belastung mit freien Radikalen ist hochaktuell. Ein Überschuss ist für den Körper gefährlich, da sie u. a. wichtige Zellbausteine oder die Erbsubstanz zerstören können. Ihr Mitwirken an der Entartung von Zellen (Krebszellen) ist gesichert.

3. Rahmenbedingungen für einen ausgeglichenen Mineralstoffhaushalt

Die Aufnahme der Mineralstoffe

Die Aufnahme der zugeführten Mineralstoffe erfolgt über Mundschleimhaut, Magen und Darm. Die Funktionstüchtigkeit dieser Organe bestimmt ebenso wie die Qualität der Zufuhr die mögliche Aufnahme. Eine ausgeglichene Darmflora, das Vorhandensein der notwendigen Bakterien, entscheidet beispielsweise über die Aufnahme des Calciums aus der Nahrung.

Neben den physischen Voraussetzungen, sind folgende Faktoren entscheidend:

Ernährung

Die Ernährung ist das Fundament und liefert die Baustoffe und weitere Materialien für unser Bauwerk!

Die einfachste Art, Mineralstoffmängeln vorzubeugen und die Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler zu optimieren, ist eine ausgewogene und vollwertige Ernährung. Eine einseitige Mangelernährung gibt nicht, sie nimmt dem Körper. Zudem sollte das Essen, das wir zu uns nehmen, unsere Sinne anregen und vor allem: schmecken!

Fünf Punkte, die weiterhelfen können:

1. Eine breite Auswahl der verschiedensten Nahrungsmittel!

Vor allem die richtige Zusammensetzung der Nahrung ist entscheidend: eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen verbunden mit dem richtigen Verhältnis an Grundnährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) kombiniert in einer vollwertigen Mahlzeit. Der Eiweiß- u. Fettbedarf sollte in erster Linie über pflanzliche, nicht über tierische Produkte gedeckt werden.

Kohlenhydrate sollten beim gesunden Menschen mit 50% an der Nahrung beteiligt sein. Sie liefern dem Körper die nötige Energie und verbleiben auch am längsten im Körper. Gerade bei Kohlenhydraten gibt es große Unterschiede, was den Vitalstoffgehalt angeht. Mindestens 30% sollte in Form von natur belassener Rohkost verzehrt werden. Langkettige Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Vollkornprodukte, Gemüse, Salat sind empfehlenswert.

Genussmittel wie Süßigkeiten, Alkohol, gezuckerte Getränke und alle mit raffiniertem Zucker versetzten Lebensmittel enthalten zwar Energie, aber keine Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie sollten die Ausnahme von der Regel sein und im täglichen Speiseplan

nicht auftauchen. Gleiches gilt für durch Zusätze veränderte Kohlehydrate, die beispielsweise in mit Weißmehl produzierten Backwaren enthalten sind oder für polierten Reis. Diese einfachen Kohlehydrate führen zu einer hohen Insulinausschüttung und in der Folge wird mehr Fett in die Fettzellen transportiert und der Fettabbau insgesamt gehemmt.

Fette sollten höchstens 35% unserer Nahrung ausmachen. Man unterscheidet einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Gesättigte Fettsäuren befinden sich hauptsächlich in tierischen Fetten, sind zudem in vielen Nahrungsmitteln (Schokolade, Plätzchen, Wurstwaren, Käse etc.) „versteckt“. Im Übermaß verzehrt, schädigen sie den Körper. Dagegen sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die z.B. in großen Mengen in Fisch enthalten sind, wichtig zuzuführen. Hochwertige Öle können mit der täglichen Nahrung zugeführt werden. Verwenden Sie unterschiedliche Öle (Olivenöl, Sojaöl, Distelöl, Rapsöl ...), um unterschiedliche ungesättigte Fettsäuren aufzunehmen.

Ähnlich wie Fette wird auch Eiweiß dem Körper häufig in zu hohen Mengen und vor allem über tierische Nahrungsmittel zugeführt. Idealerweise sollte Eiweiß mit 15% an unserer Nahrungszusammensetzung beteiligt sein. Vorzugsweise sollte der Eiweißbedarf mit Fisch, Geflügel, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Getreide decken. Vollkornprodukte enthalten mehr Eiweiß als Fleisch!

2. Vollwertige und biologische Kost!

Lebensmittel, die chemisch behandelt und ihres Nährstoffgehaltes beraubt wurden, möglichst meiden. Nach Möglichkeit Nahrung aus biologischem Anbau, frisch und unbehandelt, z.B. Vollwertgetreide: Hirse, Gerste, Hafer, Amaranth, Naturreis, frisches Gemüse, dunkle Blattsalate verwenden. Diese Lebensmittel versorgen auch mit Energie, Vitaminen, Mineralstoffen, Faserstoffen.

Schonende Zubereitungsmethoden nutzen wie z.B. das Dampfgaren, um die reichen Inhaltsstoffe der Nahrung zu erhalten. Zubereitungen in der Mikrowelle meiden, die die Nahrungsstoffe zerstört.

Vor allem einheimische Lebensmittel nach Hauptsaison verwerten. Frische Kräuter geben dem Essen wunderbare Geschmacksnoten und versorgen zugleich mit feinstofflichen Mineralien.

3. Das Prinzip: Morgens Schwerverdauliches und zum Abend Leichtverdauliches!

Die Verdauung unterliegt einem Tagesrhythmus. Viele Menschen gewöhnen sich aufgrund ihres hektischen Lebensalltages an, am Abend eine große Hauptmahlzeit zu sich zu nehmen. Damit wird das Verdauungssystem überfordert, das am Abend zur Ruhe kommen möchte. Wichtig: Keine Rohkost am Abend! Die Nahrung gärt dann im Darm und es entstehen Fuselalkohole, die Leber und Darm belasten.

Nicht kurz vorm Schlafengehen essen. Nachts braucht der Körper seine Kraft für die Erneuerung und Heilung!

4. Das Essen gründlich kauen!

Wird die Nahrung nicht vollständig gekaut, wird sie auch nicht vollständig verdaut! Die Verdauung beginnt im Mund. Ein gründliches Kauen fördert auch die Herauslösung feinstofflicher Mineralien aus der pflanzlichen Nahrung und ermöglicht die Aufnahme über die Mundschleimhaut. Der Speichel ist alkalisch und der Magen die sauerste Stelle unseres Körpers. Ausreichend Speichel puffert die Magensäure ab und schafft ein ausgeglichenes Magenmilieu. Unterstützt wird dies durch ansprechende Speisen, die uns „das Wasser im Munde“ fließen lassen. Kauen fördert auch die Blutversorgung des Gehirns und trainiert die Muskeln von Mund, Kiefer und Hals.

5. Ausreichend Wasser trinken!

Ganz besonders wichtig ist es, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten! Ein erwachsener Mensch sollte ca. zwei Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Die genaue Menge ist individuell unterschiedlich. Unsere Bedarfe verändern sich zum Beispiel im Sommer, wenn wir mehr Flüssigkeit über die Haut ausscheiden. Idealerweise nutzen Sie einfaches Wasser ohne Zusätze, eventuell Mineralwasser, verdünnte Tees. Ein Problem stellen kalte Getränke dar, die dem Körper zusätzliche Energien abverlangen. Getränke mit Geschmack täuschen unser Durstgefühl und wer zuviel trinkt, weil es so gut schmeckt, belastet die Nieren.

Zahnpflege

Eine wesentliche Voraussetzung, um kauen zu können, ist ein funktionsfähiges Gebiss und andersherum, das Kauen unterstützt die Erhaltung des Gebisses.

Unsere Zähne, auch die bleibenden, werden bereits in der Schwangerschaft angelegt. Sie bestehen aus Kalzium, Magnesium und weiteren Mineralien. Die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft ist grundlegend für die Beschaffenheit der Zähne, für die Konstitution. Die Einstellung der Mutter ist für die weitere Entwicklung ebenfalls grundlegend. Die Kieferentwicklung und optimale Nahrungsaufnahme wird unterstützt durch das Stillen. Später spielt dann die tägliche Ernährung und Zahnpflege eine bedeutende Rolle für den gesunden Erhalt der Zähne.

Problem Amalgam: Verschiedene Amalgamfüllungen im Mund (mit einem verschieden hohen Anteil der unterschiedlichen Metalle) können zu elektrischen Spannungen führen. Aufgrund der elektrochemischen Spannungsreihe kommt es zu mehr oder weniger hohen Spannungen und über den Speichel zum Stromfluss. Unsere Nervenleitungen funktionieren auch ‚elektrisch‘, sodass offensichtlich ist, dass Amalgamfüllungen Beschwerden an anderen Stellen des Körpers (Schulter, Gelenke, Organe) auslösen können. Es ist auch vorstellbar, dass diese Ströme im Mund die Reizleitung der Nervenübertragung im Gehirn beeinflussen.

Durch die elektrische Spannung im Mund kommt es zur Säurebildung. Der veränderte PH-Wert im Mund ist grundsätzlich problematisch. Durch sauren Speichel können Metall-Ionen (bis zu 32 verschiedene Metalle in einer Füllung, Quecksilberlegierung u.a. mit Silber, Zinn, Kupfer, Zink, Nickel, Cadmium!) ausgelöst werden. Diese werden über die Mundschleimhaut aufgenommen und führen zu einer schleichenden Vergiftung des Körpers. Geht die Füllung bis an den Nerv, besteht die Gefahr von metallisch-giftigen Ablagerungen an den Nervenleitbahnen.

Tote Zähne, Wurzelreste, schief liegende Weisheitszähne, nicht aus dem Kiefer herausgewachsene Zähne können ebenfalls die körperlichen Kräfte blockieren.

Die permanente Belastung durch Säure, Strom und Gift zehrt an den Mineralstoffvorräten.

Bewegung

Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung! Die Bedeutung körperlicher Bewegung ist allgemein bekannt. ‚Fitness-Bewegungen‘ leben auf und erfassen Teile der Bevölkerung wie z.B. das Nordic Walking. Auch für die Aufnahme und Verwertung der Mineralstoffe spielt die Bewegung eine bedeutende Rolle. Calcium zum Beispiel kann überhaupt nur in Bewegung im Körper ‚eingebaut‘ werden. Im Mittelpunkt steht hierbei die Regelmäßigkeit, die Bewegung im alltäglichen Leben.

Neue Bewegungen können im alltäglichen Leben eingeführt werden: einen Weg zu Fuß gehen, anstatt mit dem Auto zu fahren, das Fahrrad nutzen, den Körper bewusst ausstrecken.

Der tägliche – auch kurze – Spaziergang bringt auch Erholung für Psyche und Geist.

Psychisches Wohlbefinden

In einer ganzheitlichen Betrachtung gehören körperliche und seelische Pflege gleichberechtigt zur Gesundheitspflege. Aus der Vielzahl der damit verbundenen Aspekte sind zwei besonders wesentlich:

1. Die Lebenseinstellung:

Das Wohlbefinden ist abhängig von der Einstellung, mit der ein Mensch seine Lebensumstände gestaltet. Ist die Tasse halb voll oder ist sie halb leer? Vertraue ich auf eine Lösung oder verzweifle ich? Eine negative, pessimistische Lebenseinstellung belastet die körperlichen Kräfte, zum Beispiel Blutdruck, Verdauung, Magen und damit auch unsere Mineralstoffvorräte.

2. Der Wechsel zwischen Spannung und Anspannung:

Eine gute Versorgung mit Mineralstoffen ist Voraussetzung dafür, dass die Zellen ihr eigenes Schwingungsfeld aufbauen können. Organe und Körperteile ergeben gemeinsam ein körpereigenes Schwingungsfeld. Stress und Reizüberflutung bringen die natürlichen Schwingungen unseres Körpers aus dem Takt! Eine Stunde Fernsehen zum Beispiel benötigt sechs Stunden Regenerationszeit für das Gehirn.

Jeder Mensch hat einen individuellen Rhythmus! Das Herz wird in seinem schwingenden Rhythmus über das vegetative Nervensystem gesteuert. Um gesund zu bleiben, brauchen wir ein Gleichgewicht im Tagesablauf zwischen ‚Spannung‘ und ‚Entspannung‘. Auch hierbei geht es wieder um die Veränderung im alltäglichen Leben, die Schritt für Schritt das Wohlbefinden stärkt.

Schlafplatzhygiene

Die Schlafenszeit in der Nacht ist die wichtigste Zeit der Regeneration für den Körper! Der Schlaf dient der Erholung der Organe und der Zellerneuerung. Belastende Stoffe werden zur Ausscheidung bereit gestellt. Im Schlaf verarbeiten wir auch Erlebnisse der Wachphase und „reinigen“ uns von überflüssigen Informationen, verarbeiten neue Erfahrungen oder schlechte Erfahrungen. Ein regelmäßiger ausgleichender Schlaf bringt die einzelnen Körpersysteme in ihren Ablaufrhythmus.

Warum ist es wichtig, auf energetische Belastungen am Schlafplatz zu achten? Der Körper hat ein eigenes Energiefeld. Die Mineralstoffe, in Flüssigkeit gelöst, zerfallen in elektrisch geladene Teilchen, Ionen genannt. Unser Körper insgesamt und insbesondere unser Mineralstoffhaushalt reagieren empfindlich auf energetische Einflüsse von außen.

Energetische Einflüsse können sein:
-elektromagnetische Felder (Strom);
-pulsierende Strahlung; -Erdstrahlen.

Insbesondere der Schlafplatz, an dem wir einen großen Teil unseres Lebens verbringen, verdient unsere besondere Aufmerksamkeit. Um festzustellen, ob der Schlafplatz belastet ist, können folgende Fragestellungen Anhaltspunkte bieten:

- Meiden Sie Ihr Bett? Schlafen Sie immer auf dem Sofa ein?
- Können Sie gut einschlafen?
- Haben Sie Beschwerden, die immer nachts auftreten?
- Wachen Sie morgens ausgeruht auf?
- Wann sind Ihre Beschwerden am stärksten, in der Früh?
- Haben Sie ein Stromkabel unter Ihrem Bett? Elektrogeräte im Schlafraum, z.B. einen Radiowecker?
- Haben Sie ein Funktelefon im Schlafraum? Oder ein Handy?
- Haben Sie einen Spiegel im Schlafraum?

4. Grundlage für Gesundheit: Ein ausgeglichener Mineralstoffhaushalt

Das Wissen um die Bedeutung der Mineralstoffe in Naturwissenschaft und Medizin ist seit Alters her vorhanden. Die Wirkmechanismen werden erst in den letzten Jahrzehnten und teilweise erst seit wenigen Jahren erforscht und geklärt. Dies ist auch in der Entwicklung verfeinerter analytischer Nachweismethoden begründet. Allerdings stellen die bisherigen Kenntnisse nur einen Ausschnitt dar und, es sind bei weitem nicht alle Funktionen bekannt und erforscht.

Gesichert ist das Wissen darüber, dass die Mineralstoffe in einem Verhältnis zueinander stehen: ein Zuviel an Zink stört beispielsweise den Kupferstoffwechsel und hemmt dadurch die Eisenverwertung im Körper. Die verschiedenen lebensnotwendigen (essentiellen) Mineralstoffe stehen in einem spezifischen Verhältnis zueinander. Verschiebungen der Konzentrationsverhältnisse zwischen den Mineralstoffen können schwerwiegende körperliche Störungen verursachen.

Der Bedarf an Mineralstoffen ergibt sich aus der Notwendigkeit, die üblichen Verluste auszugleichen, sowie aus dem erhöhten „Verbrauch“ von Mineralstoffen z.B. während der Schwangerschaft oder des Wachstums. Normalerweise herrscht im Körper elektrische **Neutralität**, d.h., das Verhältnis der aus den Mineralstoffen im wässrigen Milieu entstehenden Kationen und Anionen ist gleich groß. Der Körper ist bestrebt dies beizubehalten. Ändert sich auf irgendeine Weise die Elektrolytzusammensetzung, verschieben sich daher die Elektrolyte insofern, als die Konzentration der gesamten Anionen genauso groß bleibt wie die Konzentration der gesamten Kationen. Deshalb führt beispielsweise die verbreitete massive Phosphatzufuhr über Cola, Fleisch etc. zu einem gestörten Calcium-Phosphat-Gleichgewicht, weil das Phosphat Calcium bindet. Dies kann weit reichende Folgen haben, insbesondere für den Knochenstoffwechsel.

Das **notwendige Gleichgewicht der Ionen im Organismus** ist auch eine Erklärung dafür, warum die Verfügbarkeit der Mineralien aus natürlicher, vollwertiger Nahrung wesentlich höher ist, als aus künstlich erzeugten, isolierten Supplementierungen, da in vollwertiger Nahrung von vornherein das für den Körper besser geeignete, ausgewogenere Verhältnis an Mineralien vorliegt. Die Problematik einer hoch dosierten Mineralstoffzufuhr war Schüßler bereits bekannt. Aus ärztlicher Sorgfalt ging er der Frage gegangen nach, wie die Mineralstoffe dem Organismus ohne Schäden, aber zum Nutzen der Gesundheit zugeführt werden können.

Schüßler wählte daher **Mineralstoffverbindungen**, die in ihrer spezifischen Zusammensetzung unterschiedliche Funktionen im Körper ausüben:

Calcium in Verbindung mit Fluorid, Phosphat, Sulfat

Kalium in Verbindung mit Chlorid, Phosphat, Sulfat

Natrium in Verbindung mit Chlorid, Phosphat, Sulfat

Magnesium in Verbindung mit Phosphat

Ferrum (Eisen) in Verbindung mit Phosphat

Kieselsäure als Verbindung von H₂O und Siliciumdioxid.

Die Regulierung des Mineralstoffhaushaltes

Unter idealen Bedingungen würde der Organismus ein Gleichgewicht zwischen Aufnahme, Verbrauch und Ausscheidung von Mineralstoffen sowohl extrazellulär als auch intrazellulär aufrechterhalten. Der Bestand der Mengenelemente Calcium, Magnesium, Kalium und Natrium wird überwiegend über die Niere reguliert. Aus dem Plasmafiltrat müssen die gelösten Mineralstoffe zurück resorbiert werden. Durch den täglichen renalen Verlust ergibt sich ein entsprechender Bedarf, der über die Mineralstoffzufuhr gedeckt werden muss. Weitere Verluste entstehen beispielsweise durch Sekretion in den Verdauungstrakt sowie durch Schweißabsonderungen und abgeschilferte Zellen. Spurenelemente werden in der Regel nicht über die Niere ausgeschieden, da sie im Blut immer an hochmolekulare Proteine gebunden sind. Der tägliche Bedarf ergibt sich ausschließlich durch verloren gegangene Zellsubstanz und durch Blutverluste. Eine exzessive Zufuhr von Mineralstoffen wird (teilweise) durch erhöhte Ausscheidung kompensiert. Eine unzureichende Zufuhr wird über eine bestimmte Zeit lang kompensiert, indem Speicher aktiviert und genutzt werden, um ein Absinken der Serumkonzentration zu verhindern. Hierfür gibt es keinen festgelegten Zeitraum, da die individuelle Konstitution der Menschen sehr unterschiedlich ist. Dauert das Defizit länger an, kann es im Fall von Calcium beispielsweise zu Knochenabbau kommen (Knochen als Calciumspeicher). Bei langfristig unzureichender Versorgung entstehen Mangelsymptome beziehungsweise gesundheitliche Störungen oder sogar Krankheiten.

Differenzierung der Mineralstoffe als Baustoffe und Betriebsstoffe

Die mineralischen Elemente sind als freie Ionen einerseits wesentliche Bestandteile der intra- u. extrazellulären Flüssigkeiten, andererseits stabilisieren sie in gebundener Form organische Substanzen wie zum Beispiel Enzyme oder unsere Erbsubstanz, die DNA. Zudem bilden sie in Verbindung mit organischem Material wesentliche Stützstrukturen aus. Zur Wiederholung: Ein Grossteil des Calciums, immerhin durchschnittlich ein Kilogramm, in den Knochen und Zähnen als Calciumphosphat gebunden vor. Calcium-Ionen wiederum spielen u. a. eine wichtige Rolle als Faktor bei der Blutgerinnung und bei der neuromuskulären Erregbarkeit. Bereits Schüßler differenzierte die Funktionsbereiche der Mineralstoffe und stellte fest:

Baumaterial sind sie durch ihre Masse, Funktionsmittel durch ihre Qualität

(Begriffsklärung: Baustoff = Menge, Masse/ Funktionsmittel = Funktion als Ionen)

Zwischen den Mineralstoffbereichen extrazellulär und intrazellulär gibt es ein Konzentrationsgefälle, dass für einen gesunden Organismus stabil bleiben muss. Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler können die Menge an Mineralstoff, die ein gesunder Organismus benötigt, nicht ersetzen. In der Verdünnung, die der D 6 entspricht, kommt ein Gramm Wirkstoff auf eine Tonne Mineralstofftabletten, in der Verdünnung D 12 eine Million Tonnen Milchzucker auf ein Gramm Wirkstoff. Der Mineralstoff Calcium sollte beispielsweise täglich in einer durchschnittlichen Menge von 900 mg aufgenommen werden.

Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler werden die Voraussetzungen, die notwendige Menge an Mineralstoff, an Baustoff, zu steuern und zu verarbeiten, verbessert. Sie haben eine regulierende Wirkung auf die Aufnahme und Verwertung der Mineralstoffe.

5. Kriterien der Funktionsmittel nach Dr. Schüßler

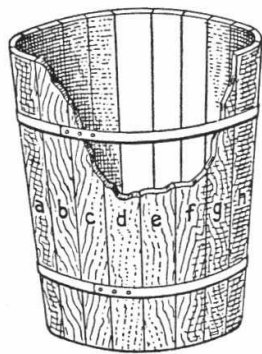
Schüßler stellte Kriterien auf, anhand derer die Entscheidung über die Aufnahme eines Funktionsmittels in seiner biochemischen Heilweise möglich sein sollte:

- Die zugrunde liegenden Mineralstoffe müssen im Körper eine **physiologische** Funktion erfüllen.
- Sie müssen im konstanten **Bestand des Körpers** nachgewiesen sein.
- Wenn einer dieser Mineralstoffe fehlt, kommt es zu Mangelerscheinungen (Störungen, Krankheiten). Das bedeutet, sie sind **lebensnotwendig** (essentiell).
- Schüßler wählte nicht einzelne Elemente, sondern Verbindungen, die in ihrer spezifischen Zusammensetzung unterschiedliche Funktionen ausüben (zum Beispiel Kalium in Verbindung mit Phosphor (aufbauender Charakter) und Kalium in Verbindung mit Schwefel (ausscheidender Charakter)). Es wurden nur Verbindungen von Schüßler gewählt, deren Funktionen er eindeutig begründen konnte.
- Die Funktionsmittel mussten **potenziert (verdünnt)** werden, damit die Mineralstoffmoleküle direkt zur Verfügung gestellt werden und mögliche Gefahren einer zu hohen Dosierung eines Mineralstoffs gemieden werden könnten: *Jedes biochemische Mittel muss so verdünnt sein, dass die Funktionen der gesunden Zellen nicht gestört, vorhandene Funktionsstörungen ausgeglichen werden können* (Schüßler 1898).

6. „Das Gesetz des Minimums“

1840 formulierte J. v. LIEBIG das "Konzept des Minimums". Es besagt, dass jenes Element, das in geringster Menge vorhanden ist, das Pflanzenwachstum begrenzt. Die praktischen Auswirkungen dieser Erkenntnis sind hinlänglich bekannt; es genügt, sie hier nur durch das Stichwort künstliche Düngung anzusprechen. Auf den meisten landwirtschaftlich genutzten Flächen sind Stickstoffverbindungen und Phosphate limitierend. Unter natürlichen Bedingungen können es auch Spurenelemente sein. Zu ihnen gehört das Zink, von dem Pflanzen an sonnigen Standorten einen höheren Bedarf als an schattigen haben. An ersteren ist es daher eher limitierend als an letzteren.

Sehr anschaulich lässt sich das an dem Wasserfassmodell, das Kurt Hieckethier entwickelt hat, darstellen:



Es handelt sich um ein W a s s e r f a ß, das durch Witterungseinflüsse usw. den oberen Teil einiger Dauben verloren hat. Es ist von vornherein klar, dass die Höhe des Wasserstandes sich immer nach der kürzesten Daube richtet. Bessern wir nun die Daube „d“ so aus, dass sie bis zum Rand reicht, dann wird der Wasserstand immer noch nicht gehoben, weil das Wasser über die Daube „e“ läuft. Werden alle Dauben aber gleichzeitig aufgefüllt, dann kann das Wasser steigen. Was am Beispiel das Wasser ist, vergleichen wir mit unserer Gesundheit. Die einzelnen Fassdauben stellen die erforderlichen Nährstoffe dar. (Hieckethier, Kurt Dr., Lehrbuch der Biochemie., S.15) #

Das Wachstumsprinzip nach Justus von Liebig ist auf den Menschen übertragbar. Fehlt ein Mineralstoff, so kann der Mensch seine volle Vitalität nicht entfalten. Je stärker der Bedarf an einem Mineralstoff, umso wichtiger wird es, diesen einen Mineralstoff ausreichend in einer entsprechend hohen Dosierung zu geben. Fehlen mehrere Mineralstoffe, müssen diese nach Bedarf in einem ausgewogenen Verhältnis gleichzeitig gegeben werden.

7. Fazit für die Anwendung

1. Die Einnahme der Funktionsmittel als Mineralstoffe nach Dr. Schüßler muss nicht notwendigerweise mit einem weiteren Mineralstoffpräparat unterstützt werden, sondern die Zufuhr kann über eine ausgewogene Ernährung erfolgen. Zusätzliche Maßnahmen der Gesundheitspflege (Zähne, Schlafplatz ...) können die Wirksamkeit unterstützen und einen wesentlichen Beitrag zur Regulierung des Mineralstoffhaushaltes leisten. Die Einnahme höher dosierter Mineralstoffpräparate (Dosierung mind. gleich oder über der von der DGE empfohlenen Tageszufuhr) sollte mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler begleitet werden, damit Aufnahme und Verwertung optimiert werden.
2. Die Dosierung richtet sich nach den individuellen Bedarfen des Menschen. Je nach Störung, je nach Belastungen kann das sehr unterschiedlich in der Anzahl der benötigten Tabletten am Tag und der Dauer der Anwendung sein.
3. Je ausgeprägter ein Mineralstoffdefizit ist, je kränker und belasteter ein Mensch ist, umso wichtiger ist die Auswahl des fehlenden Mineralstoffs bzw. der ausgewählten Mineralstoffe und dann die entsprechend ausreichend hohe Zufuhr. Bei schwer erkrankten Menschen muss neben der medizinischen Abklärung eine fachlich geschulte Begleitung gewählt werden.
4. Ein höherer Bedarf kann nur durch Steigerung der Tablettenanzahl gedeckt werden, da die allgemein optimale Aufnahme einer festgelegten Verreibungsstufe bedarf.
5. In akuten Situationen zeigt sich ein hoher Bedarf an einem oder wenigen Mineralstoffen. Einnahmepläne werden jetzt unterbrochen und der Mineralstoff/ die Mineralstoffe, der/ die sich deutlich im Bedarf zeigt/ zeigen, wird/ werden jetzt genommen.
6. Bei der Auswahl der Potenzen sollten die in der biochemischen Praxis bewährten Potenzen gewählt werden, um die höchstmögliche Wahrscheinlichkeit der Wirkung zu erreichen. Abweichungen empfehlen sich nicht in der generalisierten Anwendung.
7. Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler können – müssen bei einigen Beschwerdebildern – aufgrund ihrer Verdünnung und spezifischen Zusammensetzung nach Bedarf miteinander kombiniert werden. Es gibt keine Gegenspieler und keine Begrenzung in der Anzahl der zu kombinierenden Mineralstoffe.
8. Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler können und sollen auch in der Gesundheitsvorsorge eingesetzt werden, da sie einem Defizit vorbeugen helfen. Je gesünder ein Mensch ist, desto mehr verschiedene Mineralstoffe können in einer gleichmäßig niedrigen Dosierung genommen werden.

8. Praktische Fragen der Anwendung

Dosierung

Grundsätzlich bestimmt der Bedarf die Dosierung. Hierbei gibt es nicht „richtig und falsch“. Es gibt Menschen, die auf kleinere Mengen am Tag (3 Tabletten von einem Mineralstoff) positive Veränderungen vermerken und andere Menschen wiederum, die hierfür eine Dosierung von 30 Tabletten am Tag anwenden. In der Gesundheitsprophylaxe angewandt, wird die Dosierung so abgestimmt, dass nicht nur der „laufende Betrieb“ des Körpers, sondern auch die Mineralstoffspeicher für etwaige Belastungssituationen ausreichend versorgt werden.

Allgemeine Empfehlung:

- Prophylaxe: 3-5 Tabletten am Tag,
- Besondere Belastungssituationen: mindestens 12 Tabletten am Tag,
- Akute Störungen: jede 5 Minuten eine Tablette im Mund zergehen lassen,
- Chronische Fälle: langfristige Einnahme von 7-10 Tabletten am Tag.

Sensible, ältere und besonders belastete Menschen sollten mit einem Drittel der angegebenen Dosierung beginnen. Die Dosierung wird langsam im Rhythmus von sieben Tagen gesteigert. Stellt sich der gewünschte Erfolg ein, wird die Dosierung nicht weiter gesteigert. In manchen Fällen tritt das Bedürfnis nach mehr Mineralstoffen auf. Es kann sein, dass anfänglich ein extremer Bedarf ein ‚Mehr‘ an Betriebsstoff verlangt.

Einnahme

Zwei Möglichkeiten:

1. Lutschen der Mineralstofftabletten (bis zu drei Tabletten auf einmal). Beim Lutschen lösen sich die Mineralstoffmoleküle langsam aus der Tablette heraus und werden über die Mundschleimhaut aufgenommen.
2. Auflösen der Mineralstofftabletten in Wasser. Tagesdosis der Tabletten in drei Portionen teilen. Einen Schluck in den Mund und einen Moment halten. Die Mineralstoffmoleküle werden jetzt aufgenommen.

Natürlich können auch innerhalb eines Tages beide Möglichkeiten (lutschen und auflösen) genutzt werden. Da die Aufnahme der Mineralstoffe über die Mundschleimhaut erfolgt, sollte diese frei sein (ca. eine halbe Stunde nach dem Essen).

Äußere Anwendung

Die äußere Anwendung der Mineralstoffe bietet grundsätzlich die Möglichkeit, die zu versorgenden körperlichen Bereiche direkt zu unterstützen. Sie ersetzt die Einnahme der Mineralstoffe nicht. Im Unterschied zur inneren Einnahme, bei der die Mineralstoffmoleküle dort verwandt werden, wo im Körper der größte Bedarf ist, wird allerdings eine direkte Versorgung an Ort und Stelle ermöglicht. Für die praktische Anwendung gibt es fertige Creme und Salben. Anwendungen mit den Mineralstofftabletten sind folgendermaßen möglich:

Mineralstoffbäder: Die Badetemperatur sollte leicht unter Körpertemperatur (nicht über 37 Grad Celsius) liegen, damit die Haut die Mineralstoffe aufnehmen kann, Badedauer 10 bis 15 Minuten. Bei Vollbädern ca. 12 – 20 Stück des jeweiligen Mineralstoffs.

Teilbäder: (ca. 7-10 Stück des jeweiligen Mineralstoffs): Sitzbad, Fußbäder, Unterarm- u. Handbäder.

Waschungen: Zur Unterstützung insbesondere bei Kranken, die kein (Teil-)Bad nehmen können. Lösen Sie die Mineralstoffe in körperwarmem Wasser auf.

Kompressen: Augen, Gesicht, Nacken. Tränken Sie Tücher, Tupfer, Wattepad in den Mineralstoffen und legen sie 10-15 Minuten auf.

Wickel Breiaufgaben: Empfehlen sich im akuten Fall, z.B. bei Insektenstichen (Nr.2 und Nr.8) oder bei leichten Verbrennungen (Nr.3 und Nr.8). Die Mineralstoffe mit abgekochtem Wasser breiig auflösen. Die Anzahl der Mineralstoffe hängt von der Größe der Fläche ab. Den Brei auf die betreffenden Hautstellen auftragen und mit einer Frischhaltefolie abdecken. So bleibt das feuchte Klima erhalten und die Mineralstoffmoleküle lösen sich im Wasser und können von der Haut aufgenommen werden.

Haarwasser für die Kopfhaut Sprühlotionen: Mineralstoffe auflösen, den Milchzucker absetzen lassen, eventuell durch einen Teefilter geben, mit einer Sprühflasche aufsprühen

Begleitende und länger andauernde Anwendung mit Salben und Cremes

9. Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler -Einführung

Nr. 1 Calcium fluoratum (D 12)

CaF₂ -Calciumfluorid, Flussspat

Schutz und Halt: Calcium fluoratum reguliert die Elastizität der Gewebe und ist Baustein für gesunde Knochen und Zähne.

Funktionen im Körper:

Calcium fluoratum ist voraussetzend für die elastischen Fasern in unserem Körper und ihre Fähigkeit sich zu dehnen und wieder zusammenzuziehen. Alle **elastischen Gewebe**, die Bänder, die Sehnen, Häute und Gefäßwände benötigen daher diesen Mineralstoff. Zweitens bindet er den **Hornstoff** (Keratin). Calcium fluoratum ist wichtig für den Aufbau der Haare, Nägel, der Oberschicht der Haut und der Hornhaut des Auges. Im Falle eines Defizits tritt Hornstoff an der Oberfläche aus, z.B. an den Händen oder Füßen. Calcium fluoratum bildet die **schützenden Hüllen**. Hierzu gehören die Oberfläche der Knochen, der Zahnschmelz, die Aderwände. Gut wirksam ist das Calcium fluoratum bei Verhärtungen. Hierzu gehören beispielsweise Narben.

Besonderheit:

Calcium fluoratum wird sehr **langsam** vom Körper angenommen. Es bedarf daher oft einiger Monate bis durch die innere Einnahme die äußeren Störungen überwunden sind. Gute Unterstützung bietet die äußere Anwendung in Form von Auflagen, Bädern und Cremes. Calcium fluoratum eignet sich besonders für die **Gesundheitsprophylaxe**. Kinder und Schwangere können mit diesem Mineralstoff im Aufbau von Knochen und Zahnschmelz unterstützt werden. Wenn die Elastizität der Bänder und Sehnen durch ein Defizit an diesem Mineralstoff bereits gelitten hat, kann es nach der Einnahme zu **Regenerationsbeschwerden** kommen. In diesem Fall kann die äußere Anwendung der Mineralstoffe von den Beschwerden entlasten. Wenn die Beschwerden zu stark sind, wird die Einnahme auf 3 Tabl. täglich reduziert und in zwei- bis dreiwöchigen Abständen um jeweils 2 Tabl. täglich langsam wieder gesteigert.

Anwendungen: Bänderschwäche, Dampfpflege in der Schwangerschaft, Durchsichtige Zahnschmelzen, Gewebeschwäche, Hämorrhoiden, Hauterschläffung allgemein, Hornhaut, Karies, Krampfadern, lockere Zähne, Nagelprobleme (splittern wie Glas oder sind übermäßig weich), Narbengewebe, Organsenkungen, Rissige Haut, Schlottergelenke, Schrunden, Schwangerschaftsstreifen, Senkfüßen, Verhärtungen, Verhärtete Sehnen, Verlust an Knochensubstanz (Osteoporose), Zahnen, Zahnschmelz (Aufbau)

Beispiel für die äußere Anwendung (Bad): Mit einem Mineralstoffbad für die Füße wird raue Haut wieder geschmeidig. Je sieben Tabletten in warmen Wasser auflösen und die Füße 10-15 Minuten darin baden. Mineralstoffkombination: Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 11 Silicea.

Nr. 2 Calcium phosphoricum (D 6)

CaHPO₄ • 2 H₂O -Calciumhydrogenphosphat-Dihydrat

Aufbau und Kräftigung: Calcium phosphoricum mineralisiert Knochen und Zähne und unterstützt Wachstum und Regeneration.

Funktionen im Körper:

Calcium phosphoricum spielt bei allen Aufbauvorgängen im Körper eine wesentliche Rolle. Dieser Mineralstoff ist Hauptbestandteil der Knochen und Zähne und daher maßgeblich am **Knochen- u. Zahnaufbau** beteiligt. In der Biochemie nach Dr. Schüßler gilt Calcium phosphoricum als Hauptmittel bei Osteoporose.

Calcium phosphoricum ist das blutbildende Mittel, allgemein voraussetzend für den **Zellaufbau** und das Bindemittel für den organischen **Aufbau des Eiweißes**. Insbesondere in der Schwangerschaft und im Wachstum kann die Anwendung prophylaktisch erfolgen. Bei einem Defizit an Calcium phosphoricum werden Eiweiße möglicherweise nicht mehr im Körper verarbeitet und es kommt zu einer Anschwemmung mit Eiweißflocken, der so genannten „Eiweißdickleibigkeit“.

Calcium phosphoricum gilt als Betriebsstoff der **willkürlichen Muskulatur** und als Hauptmittel bei Muskelkrämpfen. Durch seine Entspannung fördernde Wirkung wird er in Kombination mit der Nr. 7 Magnesium phosphoricum zur Beruhigung und Unterstützung eines gesunden Schlafes genutzt. Nach Erkrankungen unterstützt Calcium phosphoricum die Ausheilung und **Regeneration**.

Besonderheit:

Die Leidenschaft für Pikantes, Ketchup, Geräuchertes, Senf, Lakritz zeigt einen hohen Bedarf des Körpers an diesem Mineralstoff an!

Anwendungen: Eingeschlafene Gliedmaßen, Eiweißallergien, Entspannung, Herzrhythmus (Unterstützung), Knochen: Brüche, Wachstum, Schmerzen, Muskelkrämpfe, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Taubheitsgefühl, Kribbeln, Wachstumsschmerzen der Kinder, Wetterfühligkeit, Zähne: durchsichtige Zahnschmelzen, Karies

Beispiel für die äußere Anwendung (Kompressen): Bei verspanntem Nacken werden zusätzlich zur inneren Einnahme je 10 Tabletten Nr. 2 Calcium phosphoricum und Nr. 7 Magnesium phosphoricum in sehr warmem Wasser aufgelöst. Die Wassermenge soll so bemessen sein, dass hierin ein Tuch getränkt werden kann, das auf dem verspannten Nacken aufgelegt wird. Mit Folie und Handtuch abdecken und ca. 15 Minuten einwirken lassen.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum (D 12)

FePO₄ • 4 H₂O -Eisen(III)-phosphat

Erste Hilfe: Ferrum phosphoricum unterstützt einen gesunden Stoffwechsel und ein starkes Immunsystem.

Funktionen im Körper:

Ferrum phosphoricum ist das! biochemische Mittel bei **plötzlich auftretenden Erkrankungen** oder Verletzungen, für alle **fieberhaften und entzündlichen Prozesse im Anfangsstadium!**

Eisen „transportiert“ **Sauerstoff** im Körper. Ferrum phosphoricum unterstützt den Stoffwechsel und wird erfolgreich bei **leichtem Fieber** angewandt. **Im „ersten Stadium“ einer Krankheit** wird allgemein Ferrum phosphoricum gegeben. Zur Stärkung der Abwehrkräfte wird dieser Mineralstoff vorbeugend eingenommen. Hierbei empfiehlt sich die Anwendung dieses Mittels als Kur, beispielsweise in den Herbst- u. Wintermonaten.

Eisenphosphat ist auch bedeutsam für die Energiegewinnung der Zelle. Bei Erschöpfungen hat sich folgende Kombination in der Anwendung bewährt: Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum. Zur Unterstützung sollte Ferrum phosphoricum auch bei besonderen Beanspruchungen der Muskulatur eingenommen werden. Muskelkater lässt sich mit vorbeugender Einnahme dieses Mineralstoffs verhüten.

Besonderheit:

Ferrum phosphoricum kann überraschend schnell wirken und wird bei akuten Erkrankungen und Verletzungen alle 3-5 Minuten je eine Tablette eingenommen, bis eine Besserung eintritt. Bei frischen Wunden ist die äußere Anwendung dieses Mineralstoff erforderlich, bei schmerzhaften Erscheinungen empfehlenswert.

Anwendungen: Augen gerötet, Durchfall- oder Verstopfungsneigung, Entzündungen, Erste Hilfe, Fieber (bis 38,5 °C), Immunsystem/Infektionsanfälligkeit, Müdigkeit, Muskelkater (Vorbeugung), Prellungen, Quetschungen, Rötung (heiß), Schmerzen (verstärken sich durch Druck, Wärme oder Bewegung), Schürfwunden, Verletzungen, Verstauchungen, Wunden

Beispiel für die äußere Anwendung (Breiaufgabe): Bei kleineren Verletzungen bzw. schmerzenden Hautstellen werden mehrere Tabletten Ferrum phosphoricum mit Wasser zu einem Brei angerührt. Die Menge der Tabletten hängt von der Fläche ab, die bedeckt werden soll. Der Brei wird aufgetragen und mit einer Frischhaltefolie abgedeckt. Ca. 15 Minuten einwirken lassen. Bei Bedarf kann die Anwendung mehrfach wiederholt werden.

Nr. 4 Kalium chloratum (D 6)

KCL – Kaliumchlorid, früher: Kalium muriaticum

Entgiftung: Kalium chloratum ist ein wichtiger Funktionsstoff für Schleimhäute und Drüsen.

Funktionen im Körper:

Kalium chloratum wird als biochemisches Funktionsmittel der Drüsen gesehen. Die Tätigkeit vieler Drüsen beispielsweise der Verdauungsdrüsen, der Talgdrüsen, der Milchdrüsen kann mit diesem Funktionsstoff wirkungsvoll unterstützt werden. Kalium chloratum ist bedeutsam für die **Ausscheidung chemischer Gifte.**

In dieser Funktion wird er beispielsweise in der Vor- und Nachsorge bei Impfungen oder Narkosen angewandt. Viele chemische Gifte werden über die Haut aufgenommen, z.B. über Kosmetika, Haarfarbe. Mit Achtsamkeit können viele Belastungen dieser Art gemieden werden.

Kalium chloratum ist das biochemische Hauptmittel im **zweiten Stadium einer Erkrankung**, wenn eine Entzündung beginnt, sich im Körper auszubreiten. Ausreichende Gaben von Kalium chloratum sollen verhindern helfen, dass sich die Krankheit im Körper festsetzt und womöglich chronisch wird. Ein chronisches Defizit an Kalium chloratum zeigt sich an Störungen der Bronchien, beispielsweise einer chronischen Bronchitis.

Kalium chloratum unterstützt den **Eiweißstoffwechsel** und bindet Faserproteine im Körper. Ein Defizit ist erkennbar an Hautgriß oder weißen, weiß-grauen Ausscheidungen. Wenn das zugeführte Eiweiß im Körper nicht mehr verarbeitet werden kann, wird Eiweiß im Gewebe abgelagert. Das Gewebe fühlt sich straff, fest an und erscheint hell.

Bei einem aus Problemen des Eiweißstoffwechsels resultierendem Übergewicht hat sich folgende Kombination bewährt:

Mineralstoff nach Dr. Schüßler Funktion Tab./ Tag

- Nr. 2 Calcium phosphoricum organischer Aufbau des Eiweißes 7
- Nr. 4 Kalium chloratum Aufbau des Bindegewebes 7-10
- Nr. 8 Natrium chloratum Flüssigkeitshaushalt 7
- Nr. 9 Natrium phosphoricum Säureabbau 7-10
- Nr. 10 Natrium sulfuricum Ausscheidung 7-10
- Nr. 12 Calcium sulfuricum Eiweißabbau 7

Besonderheit: Elektromagnetische Belastungen, Alkoholkonsum und große Mengen von Milchprodukten verbrauchen viel Kalium chloratum.

Anwendungen: Besenreiser, Blutverdickung, Bronchitis, Couperose, Drüsen, weich geschwollen, Hautabsonderung, mehlartig, Hautgriß, Schleimiger Husten, Schwerhörigkeit, Weiße Warzen, weißer Schleim, auch der weißliche Ausfluß bei Frauen, weiß belegte Zunge

Nr. 5 Kalium phosphoricum

KH₂PO₄ – Kaliumdihydrogenphosphat

Energie und Nervenkraft: Kalium phosphoricum baut Gehirn-, Nerven- u. Muskelzellen auf.

Funktionen im Körper:

Kalium phosphoricum ist ein wichtiges **Funktionsmittel für Gehirn und Nerven**, da es einen Bezug zum Aufbau des Lecithins im Körper hat. Starke nervliche und geistige Belastungen, zum Beispiel Prüfungssituationen, erhöhen den Bedarf an Kalium phosphoricum. Bei Erschöpfungszuständen seelischer und körperlicher Art, Gedächtnis- o. Muskelschwäche bringt Kalium phosphoricum **frische Energie**.

Menschen mit einem chronischen Defizit an Kalium phosphoricum zeigen häufig eine gedrückte und niedergeschlagene Stimmung, da sie sich den alltäglichen Anforderungen nicht mehr gewachsen fühlen. Mit Kalium phosphoricum kann eine risikolose Unterstützung in der Prophylaxe und Begleitung von depressiven Stimmungen gegeben werden. Gemeinsam mit den Mineralstoffen Nr. 2 Calcium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum ist dieser Funktionsstoff am **Gewebeaufbau** beteiligt, so dass zur Regeneration nach Erkrankungen diese Kombination ebenso genutzt wird wie zur Unterstützung der Schwangeren, insbesondere in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft.

Kalium phosphoricum ist das **biochemische Antiseptikum** und hilft, Fäulnis- u. Ermüdungsgifte im Körper zu tilgen. Es hat sich bewährt bei hohem Fieber. Der unangenehme Mundgeruch ist ein deutliches Zeichen für einen hohen Bedarf.

Besonderheit:

Der sogenannte „diffuse Hunger“, die Suche nach irgendetwas Essbarem ohne eindeutige Geschmacksrichtung zeigt einen hohen Bedarf an Kalium phosphoricum an. Ebenso kann der Hunger auf Nüsse als Hinweis auf einen Bedarf gesehen werden. Durch seine stärkende Funktion wirkt Kalium phosphoricum anregend und wird daher vorzugsweise tagsüber genutzt. Allerdings kann Kalium phosphoricum bei Menschen, die abends vor Sorgen und Gedanken nicht einschlafen können, eine ausgleichende und damit Schlaf fördernde Wirkung erzielen.

Anwendungen: Angegriffene Nerven, Ängstlichkeit, Verzagtheit, Antriebslosigkeit, Burn-out-Syndrom, depressive Verstimmungen, Erschöpfung, Gedächtnisschwäche, Hungergefühl (ständig), Konzentrations- u. Lernschwäche, Krämpfe durch Schwäche nach Überanstrengung, Lähmungen, Müdigkeit, permanent, Mundgeruch, Mundfäule, Muskelschwäche, Nervenschwäche, Nervöse Schlafstörungen, Platzangst, Wunden: Ausfluss stinkend, heilen schlecht, Schreckhaftigkeit, Zahnfleischbluten, Zahnfleischschwund

Bewährte Kombination zur Stärkung:

Mineralstoff nach Dr. Schüßler	Funktion	Tab./ Tag
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	Stoffwechsel, Sauerstoffversorgung	7-10
Nr. 5 Kalium phosphoricum	Energie, Regeneration, Kraft	7-10
Nr. 8 Natrium chloratum	Flüssigkeitshaushalt, Regeneration	7-10

Nr. 6 Kalium sulfuricum (D 6)

K₂SO₄ -Kaliumsulfat

Tiefenreinigung und Ausheilung: Kalium sulfuricum unterstützt den Stoffwechsel der Zelle.

Funktionen im Körper:

Kalium sulfuricum ist an der **Übertragung des Sauerstoffs** beteiligt. Nr. 3 Ferrum phosphoricum ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut und Nr. 6 Kalium sulfuricum ist bedeutsam für die Sauerstoffübertragung in die Zelle. Ein großes Verlangen nach frischer Luft zeigt einen Bedarf an Kalium sulfuricum an. Der Aufenthalt in geschlossenen Räumen kann im Falle eines Defizites als so beängstigend empfunden werden, dass der betroffene Mensch geschlossene Räume mit Menschenansammlungen möglichst meidet. Kalium sulfuricum ist das biochemische Funktionsmittel für das **dritte Stadium einer Erkrankung**, wenn die Gefahr besteht, dass die Krankheit sich im Körper festsetzt und nicht ausheilt, also chronisch wird.

Die drei Entzündungsstadien in der Biochemie nach Dr. Schüßler:

Erstes Entzündungsstadium: Auseinandersetzung mit der Krankheit: Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Zweites Entzündungsstadium: Bewältigung und Ausscheidung belastender Krankheitsgifte: Nr. 4 Kalium chloratum

Drittes Entzündungsstadium: Ausreinigung, damit die Erkrankung nicht chronisch wird: Nr. 6 Kalium sulfuricum

Kalium sulfuricum ist beteiligt an der **Pigmentierung** der Oberhaut. Pigmentstörungen, gelbliche Absonderungen und Abschuppungen sowie Hautausschläge mit gelblichem Sekret zeigen den Bedarf an Kalium sulfuricum an. Auch gelblich-schleimige Absonderungen der Schleimhäute sind ein Hinweis auf den Bedarf an Kalium sulfuricum. Als Betriebsstoff der **Bauchspeicheldrüse** ist Kalium sulfuricum wichtig für die Produktion der Verdauungssäfte und des Insulins. Er unterstützt die **Entgiftungsleistung der Leber** und ist zuständig für den Abtransport belastender Stoffe aus der Zelle, die der Körper in seiner Not dort deponieren musste. Die Not entstand durch einen Mangel an Nr.10 Natrium sulfuricum. Bei der Einnahme ist zu berücksichtigen, dass unter den heutigen Belastungen die meisten Menschen derartige Deponien angehäuft haben, die jetzt unter der Einnahme der Nr.6 wieder abgebaut werden können. Um diese belastenden Stoffe aus dem Körper ausscheiden zu können, bedarf es der Unterstützung mit Nr.10 Natrium sulfuricum.

Wichtig: Bei der Anwendung von Nr.6 Kalium sulfuricum sollte begleitend die Nr.10 Natrium sulfuricum ergänzt werden.

Besonderheit:

Das ständige Bedürfnis nach frischer Luft („Lufthunger“) verweist auf einen Bedarf an Kalium sulfuricum. Röststoffe wie sie beispielsweise im Kaffee oder beim Rauchen vorkommen, erhöhen den Bedarf an Kalium sulfuricum.

Anwendungen: Abschuppungen der Haut, Absonderungen gelb, ockerfarben, Angst vor engen Räumen, Chronischen Hauterkrankungen, Ekzem, Gelbschleimige Absonderungen, Hautjucken, Hautkrankheiten, Lufthunger, Muskelkater, Neurodermitis, Pigmentflecken, Völlegefühl, Zungenbelag ockerfarbig

Nr. 7 Magnesium phosphoricum (D 6)

MgHPO₄ · 3 H₂O -Magnesiumhydrogenphosphat-Trihydrat

Entspannung: Magnesium phosphoricum nimmt Einfluss auf das Nervensystem.

Funktionen im Körper:

Magnesium phosphoricum ist ein großes Nervenmittel und steuert das vegetative Nervensystem.

Es unterstützt den **Energiehaushalt** und entlastet somit den Stoffwechsel insgesamt. Magnesium phosphoricum unterstützt **unwillkürliche Funktionen im Körper**: die peristaltische Tätigkeit des Darms, die Drüsentätigkeit, die Gebärmutter, das Herz und die Fließfähigkeit der Lymphe.

Magnesium phosphoricum ist **Bestandteil der Knochenhüllen** und besonders für Kinder im Wachstum bedeutsam.

Magnesium phosphoricum ist durch seine entspannende Wirkung ein biochemisches „**Schlafmittel**“, aber auch bewährt in der Anwendung als „**Weckmittel**“ für die so genannten „Morgenmuffel“. Auch das „Lampenfieber“ vor aufregenden Ereignissen oder das „Kloßgefühl“ im Hals verweisen auf einen Bedarf an Magnesium phosphoricum.

Die Anwendung als „Heiße Sieben“ hat sich bei plötzlich auftretenden, einschießenden, bohrenden und krampfartigen Schmerzen bewährt.

Die „heiße Sieben“:

Magnesium phosphoricum ist das einzige Schüßler-Salz, das in aufgelöstem heißen Wasser eine besondere Funktion ausübt: durch den (kurzen) Abkochvorgang werden zunächst die Gase aus dem Wasser getrieben. In Verbindung mit 7 – 10 Tabletten Magnesium phosphoricum entsteht nun eine Lösung, die den Körper unterstützt, Fäulnisgase aus dem Darm auszutreiben. Gleichzeitig wird die Entkrampfung und Entspannung unterstützt. Aufgrund der schnell eintretenden wohltuenden Wirkung der „heißen Sieben“ eignet sich diese Art der Einnahme auch bei allen Schmerzen, die plötzlich krampfartig, blitzartig schießend, bohrend oder stechend sind.

Besonderheit: Es wurde beobachtet, dass Elektromog (elektrische Geräte, oder auch Funkwellen von Geräten wie Handys) den Bedarf erhöht. Insbesondere bei Schlafstörungen sollte darauf geachtet werden, dass der Schlafplatz von solchen Strahlungen möglichst unbelastet ist. Der **Hunger auf Schokolade** ist ein deutliches Zeichen für einen erheblichen Bedarf an Magnesium phosphoricum. Auch starker Kaffee- o. Nikotinkonsum verweisen auf eine hohe Anspannung und damit auf einen erhöhten Bedarf.

Anwendungen: Bauchschmerzen, Blähungen, Einschlafstörungen, Hautjucken (nervös), Herzbeschwerden, Kopfschmerzen, Kloßgefühl im Hals, Krämpfe, Lampenfieber, Menstruationsbeschwerden, Migräne im Anfangsstadium, Nervenschmerzen, Nervosität (unter Strom stehen), Neuralgische Beschwerden, Schlafstörungen, Schmerzen: blitzartig einschließend, bohrend, reißend, die Stelle wechselnd, Schokoladenhunger, Unruhe, Verkrampfungen, Verstopfung, Zittern

Nr. 8 Natrium chloratum (D 6)

NaCl -Natriumchlorid, Kochsalz

Entgiftung und Neuaufbau: Natrium chloratum reguliert den Flüssigkeitshaushalt und ist wesentlicher Funktionsstoff der Schleimhäute.

Funktionen im Körper:

Natrium chloratum reguliert den **Flüssigkeitshaushalt** und damit den Wasserhaushalt. Viel oder im Gegenteil wenig Durst sind Zeichen eines Bedarfs an Natrium chloratum.

Es ist wichtig für die **Bildung neuer Zellen** und deshalb in Verbindung mit Nr. 2 Calcium phosphoricum und Nr. 5 Kalium phosphoricum Gewebe aufbauend.

Natrium chloratum ist wesentliches Funktionsmittel zur **Ausscheidung biologischer und metallischer Gifte** (Amalgam!).

Nicht oder kaum durchblutete Gewebe wie beispielsweise Bänder, Sehnen, Knorpel benötigen diesen Funktionsstoff für ihren Stoffwechsel. Schleimstoff wird mit Natrium chloratum gebunden, so dass ein Defizit zu einem Austritt von wasserhellen, klaren Schleim führen kann. Bei Allergien ist Natrium chloratum das wesentliche biochemische Funktionsmittel.

Im **Magen** reguliert Natrium chloratum die Bildung von Salzsäure. Ein brennendes Gefühl im „Schlund“ zeigt den Bedarf an Natrium chloratum an. Bewährt hat sich die Anwendung von Natrium chloratum, hierbei vorrangig äußerlich, bei Verbrennungen.

Insbesondere Natrium chloratum zeigt die besondere Wirksamkeit der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler auf. Natrium chloratum ist potenziertes Kochsalz. Wieso hat ein Mensch Bedarf an potenziertem Kochsalz, angesichts der Tatsache, dass der Durchschnittsbürger die empfohlene Tagesmenge an Kochsalz um ein Vielfaches überschreitet? Die Beobachtungen zeigen, dass sich die Zelle der starken Konzentration verschließt! Je mehr Kochsalz ein Mensch zu sich nimmt, desto mehr verarmt die Zelle an diesem Salz. Würde dieser Schutzmechanismus nicht funktionieren, müssten täglich viele Menschen an Kochsalzvergiftung sterben. Da die Zelle in der Folge dieser Notsituation nicht mehr ausreichend versorgt wird, kann es zu Funktionsstörungen kommen: Abbau von Knorpel, Bandscheibenprobleme... Werden jetzt die fein verteilten Mineralstoffmoleküle der biochemischen Tabletten nach Dr. Schüßler über die Mundschleimhaut aufgenommen, ist der Organismus in der Lage, die Störungen zu überwinden. Eine Verringerung der Kochsalzzufuhr auf ein Mindestmaß unterstützt den Ausgleich des Mineralstoffhaushaltes sehr.

Besonderheit:

Ein starkes Verlangen nach Salz, salzigen Speisen zeigt einen großen Bedarf an diesem Mineralstoff.

Anwendungen: Absonderungen: wässrig, glasig, salzig, Afterjucken, Augen (trocken), Bläschenausschlag, Durchfall (wässrig), Fließschnupfen, Gelenkknacken, Geruchsverlust, Geschmacksverlust, Hauttrockenheit, Heißhunger auf Salziges, Heuschnupfen, Insektenstiche, Kalte Hände und Füße, Schleimhauttrockenheit, Schwitzen (übermäßig oder gar nicht), Sonnenbrand, Tränen- u. Speichelfluss (übermäßig oder gar nicht), Verbrennungen

Nr. 9 Natrium phosphoricum (D 6)

Na₂HPO₄ · 12 H₂O -Natriummonohydrogenphosphat-Dodecacydrat

Säure-Basen-Gleichgewicht und Fettstoffwechsel: Natrium phosphoricum hilft Säuren abzubauen und reguliert den Fettstoffwechsel.

Funktionen im Körper:

Natrium phosphoricum ist eine **basische Mineralstoffverbindung** und hilft Säuren abzubauen. Sie entlastet den Körper im Falle einer **Übersäuerung**. Eine anhaltende Übersäuerung des Körpers schwächt das Immunsystem und begünstigt Erkrankungen aufgrund von Viren, Bakterien und Pilzen. Auch Belastungen des Lymphsystems, der Blutgefäße, der Nieren und der Zähne werden mit chronischer Übersäuerung im Zusammenhang gesehen. Natrium phosphoricum ist Bestandteil der **Nervenzellen**, so dass ein Defizit an diesem Mineralstoff Nervenschmerzen oder sogar Neuralgien zur Folge haben kann. Natrium phosphoricum reguliert den **Fettstoffwechsel**. Ein Defizit an Natrium phosphoricum kann sich in der Ausscheidung von Fetten (fettige Haut, Haare, Mitesser) äußern.

Besonderheit: Heißhunger auf Süßigkeiten und fette Speisen sind Signale einer Übersäuerung und verweisen auf den Bedarf an diesem Mineralstoff!

Bewährte Kombination zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes:

Mineralstoff nach Dr. Schüßler	Funktion	Tab./Tag
Nr. 8 Natrium chloratum	Regulierung der Körperflüssigkeiten	7-10
Nr. 9 Natrium phosphoricum	Säureabbau	7-10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	Leber, Darm	7-10
Nr. 23 Natrium bicarbonicum	Säureabbau, Stoffwechsel	5-7

Zusätzliche Maßnahmen für eine einfache und wirksame Entlastung des Körpers von überschüssigen Säuren:

- **Basische Gemüsebrühe:** je 20g Petersilienwurzel, Sellerie, Lauch, Möhren, Kartoffeln reinigen und der Länge nach durchschneiden. Scheiben von einer dicken Zwiebel ohne Fett anschwitzen und mit 1/4 l Wasser angießen. Eine Prise Salz und Pfeffer, ein Lorbeerblatt hinzugeben und aufkochen. Nun das Gemüse und grüne Petersilie hinzugeben und 10 bis 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Herd abdrehen und 20 weitere Minuten ziehen lassen. Das ausgekochte Gemüse abseihen und weggeben. Die selbst gekochte basische Brühe trinken.
- **Basische Bäder:** In das Badewasser wird ein Zusatz (Natron oder ein fertiger Zusatz) gegeben, so dass das Badewasser einen pH-Wert über 8,00 hat. Der Körper scheidet aufgrund des hierdurch bedingten osmotischen Drucks Säuren über die Haut aus. Das braucht Zeit, deshalb sollte die Badezeit mindestens 30 Minuten betragen. Achtung: Nur Fußbäder, keine Vollbäder bei Herz- u. Kreislaufproblemen!

Anwendungen: Akne, Aufstoßen (sauer), Durchfall (sauer), Eiterungen, Erschöpfung durch Übersäuerung, Fettdickleibigkeit, Furunkel, Haut, fettig, Lymphdrüenschwellungen, Magenbrennen, Milchschorf, Mitesser, Pickel, Reiseübelkeit, Rheuma, Schweiß, sauer, Soor der Säuglinge, Steinbildung

Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6

Na₂SO₄ – Natriumsulfat, Glaubersalz

Entschlackung und Ausscheidung: Natrium sulfuricum ist der biochemische Funktionsstoff der Leber und unterstützt den Darm.

Funktionen im Körper:

Natrium sulfuricum ist voraussetzend für **Entgiftung und Entschlackung**. Die Leber benötigt diesen Mineralstoff, um belastende Stoffe zu verarbeiten und der Ausscheidung zuzuführen. Natrium sulfuricum entzieht den Zellen Wasser und ist damit wesentlich am natürlichen Zellabbau beteiligt. Natrium sulfuricum bewirkt die **Ausscheidung von Wasser** aus den Geweben. Im Falle eines Defizits an diesem Mineralstoff können Schwellungen der Beine, Finger, Augenlider, Tränensäcke auftreten. Auch die so genannte „Sonnenerkrankung“ oder beispielsweise Herpes zeigen den Bedarf an. Natrium sulfuricum unterstützt den **Darm**. Sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall ist es ein bewährtes Mittel. Natrium sulfuricum ist ein wichtiges Mittel zur Steuerung der **Blasenentleerung**. Es hat sich bei Störungen wie Bettnässen, Harntröpfeln, Harnverhalten in der Anwendung bewährt. Natrium sulfuricum hat Einfluss auf den **Depotzucker** und damit auf den Blutzuckerspiegel insgesamt.

Anwendungen: Absonderungen grünlich, gelb-grünlich, Beinen (offen), Blase (zu häufige Entleerung), Blähungen (stinkende Winde), Druck im Ohr, Durchfall, Erfrierungen, Fieberblasen, Gliederschmerzen (wie bei beginnender Grippe), Herpes, Katergefühl, Leberbeschwerden, Tränensäcken (geschwollen), Verstopfung, Warzen, Zerschlagenes Gefühl in den Gliedern

Täglich jeweils 5 – 7 Tabletten, die Tabletten werden miteinander gemischt und über den Tag verteilt gelutscht oder in zwei Portionen geteilt und in Wasser gelöst genommen, dabei Schluck einen Moment im Mund halten. Kurdauer: mindestens vier Wochen

Nr. 11 Silicea (D 12)

SiO₂ -Siliciumdioxid

Schönheitselixier: Silicea ist der biochemische Funktionsstoff des Bindegewebes.

Funktionen im Körper:

Silicea ist der Hauptfunktionsstoff der **Bindegewebszellen** und voraussetzend für den Aufbau des Bindegewebes. Silicea gilt als biochemisches Schönheitselixier, weil dieser Mineralstoff ein wichtiger Baustein für die Haare und die Nägel ist. Eine gute Versorgung mit diesem Mineralstoff verlangsamt die Faltenbildung.

Schüßler-Kur: Säureabbau und Entgiftung

Schüßler-Salz	Funktion
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	aktiviert den Stoffwechsel
Nr. 4 Kalium chloratum	bindet chemische Gifte, regt die Drüsen an
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	aktiviert die Lymphe
Nr. 8 Natrium chloratum	reguliert den Flüssigkeitshaushalt, stabilisiert den Säure-Basen-Haushalt, entgiftet
Nr. 9 Natrium phosphoricum	baut überschüssige Säuren ab
Nr. 10 Natrium sulfuricum	unterstützt Leber und Dickdarm in der Entgiftung
Zusätzlich:	
Nr. 23 Natrium bicarbonicum	Säureabbau, aktiviert den Stoffwechsel

Silicea ist wesentlich an der Neubildung von **Knochen und Knorpel** beteiligt.

Silicea gilt als biochemisches **Nervenmittel** und hat sich in der Anwendung bei akuten Reizungen wie Ischias bewährt.

Besonderheit:

Silicea wird sehr langsam vom Körper aufgenommen. Die innere Einnahme erfordert sehr viel Geduld und sollte – wo möglich – durch äußere Anwendungen des Mineralstoffs unterstützt werden.

Achtung: Silicea ist bedeutsam für den Abbau abgelagerter Säure im Körper. Die Einnahme von Silicea führt zur Lösung dieser Säuren und sollte daher in solchen Fällen mit Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum zur Ausleitung und Regulierung der Säuren begleitet werden. Ohne diese notwendige Ergänzung können bei einer auf Silicea begrenzten Einnahme schmerzhaft Reaktionen in den Gelenken oder der Muskulatur oder Übersäuerungsbeschwerden des Magens auftreten.

Anwendungen: Abszessen, Akne, Altern (vorzeitig), Bindegewebschwäche, Bluterguss, Eiterpusteln, Fisteln, Furunkeln, Fußschweiß, übelriechend, Geschlossenen Eiterungen, Gewebsschwäche, Haarausfall, Haarspitzen gespalten, Ischiasbeschwerden, Lärmempfindlichkeit, Lichtempfindlichkeit, Nagel, Längsrillen, löst sich in Schichten auf, Schwangerschaftsstreifen, Schweiß (stinkend), Schwitzen (Hände, Füße), Überempfindlichkeit (Licht, Geräusche), Zuckungen

Zur Differenzierung:

Faltige Haut: Das Bindegewebe schrumpft und die oberste Hautschicht bildet Falten. Das wesentliche Funktionsmittel ist Nr. 11 Silicea. Wenn sich über der Oberlippe steile Falten bilden, gilt dies in der Biochemie als Hinweis auf Nr. 9 Natrium phosphoricum, so dass dieser Mineralstoff ergänzt werden sollte.

Welke Haut: Die Haut verliert an Elastizität und Spannkraft. Sie wirkt wie ein welkes Blatt. Das wesentliche Funktionsmittel ist Nr. 1 Calcium fluoratum.

Nr. 12 Calcium sulfuricum (D 6/ D12)

CaSO₄ · 2 H₂O – Calciumsulfat-Dihydrat, Gips.

Blockadebrecher: Calcium sulfuricum ist der biochemische Funktionsstoff für die Durchlässigkeit des Gewebes .

Funktionen im Körper:

Calcium sulfuricum ist das biochemische Funktionsmittel des Bindegewebes und wesentlich für die **Durchlässigkeit des Bindegewebes**. Der Zustand des Bindegewebes entscheidet darüber, wie die Zellen versorgt werden und wie Stoffwechselabbauprodukte aus der Zelle abtransportiert werden.

Calcium sulfuricum hat sich bei Prozessen bewährt, die ins Stocken geraten sind und etwas nicht mehr nach innen nehmen kann wie beispielsweise bei offenen Eiterungen.

Calcium sulfuricum ist wichtig für den **Eiweißabbau** und wirkt Säure tilgend. Er unterstützt die Schleimlösung und fördert die Ausscheidung.

Da Calcium sulfuricum sehr schwer löslich ist, sollte – wenn die Einnahme nicht zum gewünschten Erfolg führt – die höhere Dezimalpotenz D12 gewählt werden.

Besonderheit:

Dr. Schüßler entfernte 1887 Calcium sulfuricum aus seiner Therapie, weil Veröffentlichungen eines zur damaligen Zeit hoch angesehenen Chemikers zu belegen schienen, dass Calcium sulfuricum nicht in der konstanten Zusammensetzung des Körpers vorfindbar sei. Heute ist jedoch nachgewiesen, dass Calcium sulfuricum sehr wohl im Organismus vorhanden ist und eine bedeutsame Funktion ausübt. Aufgrund dieser besonderen Stellung in der Reihe der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler ist Calcium sulfuricum lange Zeit ein vernachlässigter Mineralstoff gewesen.. Schüßler selbst hat keine konkreten Angaben zur empfohlenen Potenz von Calcium sulfuricum gemacht. Seinen Aufzeichnungen ist zu entnehmen, dass er mit diesem Mineralstoff in der D6 experimentierte. Diese Tatsache führte dazu, dass allgemein Calcium sulfuricum in der D6 empfohlen wurde und wird. Schwer wasserlösliche Mineralstoffe werden nach Dr. Schüßler in der zwölften Dezimalpotenz (D12) gegeben. Calcium sulfuricum ist sehr schwer wasserlöslich. In der Konsequenz sollte daher neben Calcium fluoratum (Nr. 1), Ferrum phosphoricum (Nr. 3), Silicea (Nr. 11) auch Calcium sulfuricum (Nr. 12) in der höheren Dezimalpotenz angewandt werden, wenn die die Anwendung der D6 nicht zum Erfolg führt.

Anwendungen: Abszessen, Afterfisteln, Augenbindehautentzündung, Brennenden Fußsohlen, Cellulitis, Eiterungen (offen), Gicht, Hautausschlägen, Karbunkel, Rheuma, Schleimhautentzündungen, Stockschnupfen

Reaktionen

Häufige Reaktionen:

- **Durchfall.** Die Ursache ist entweder in einer massiven Ausscheidung begründet oder steht im Zusammenhang mit der Verträglichkeit des Milchzuckers. -Einnahmeform aufgelöst wie bei Diabetikern wählen; -die Trinkmenge (1,5 l reines Wasser am Tag) beachten; -Ausscheidungsweg über die Haut (Basenbad, s.S.) nutzen; -eventuell die Dosierung halbieren, schrittweise wieder erhöhen.
- **Verstopfung.** Es kann sein, dass ein für den Darm notwendiger Mineralstoff fehlt, oder dass die zugeführte Flüssigkeitsmenge nicht für den jetzt erhöhten Bedarf ausreicht. -Nr. 7 Magnesium phosphoricum um eine „Heiße Sieben“ am Tag ergänzen; -die Einnahme auf ihre Vollständigkeit überprüfen. Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 10 Natrium sulfuricum – Nr. 6 Kalium sulfuricum einige Tage ganz aussetzen; -die Trinkmenge (1,5 l reines Wasser am Tag) beachten.
- **Sodbrennen.** Hängt in der Regel mit der Säureausscheidung und – regulierung zusammen. - basische Bäder zur Ausscheidung nutzen; -Ernährung überprüfen, basische Gemüsebrühe täglich, mindestens bis eine Besserung eintritt; -Nr. 11 Silicea übergangsweise ganz aussetzen bis eine Besserung eintritt.
- **Schwellungen.** Wenn ein hohes Maß an Stoffen zur Ausscheidung mobilisiert wird und der Organismus nicht in der Lage ist, die Ausscheidung zu bewältigen, kommt es – meistens vorübergehend – zu dem Phänomen der Schwellungen, vor allem an den Füßen. -Nr. 6 Kalium sulfuricum übergangsweise ganz aussetzen und die Mischung bis eine Besserung eintritt auf Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum konzentrieren; -Ausscheidungsweg über die Haut (Basenbad, s.S.) nutzen; -eventuell die Dosierung halbieren, schrittweise wieder erhöhen
- **Rote Säureflecken.** Wenn Säure übermäßig über die Haut ausgeschieden wird oder/ und die Haut besonders empfindlich ist, kann dies zu Reizungen führen. Die Haut zeigt begrenzte, rote, eventuell brennende Flecken. -Basische Bäder führen in der Regel zur sofortigen, sichtbaren Entlastung der Haut; -Ernährung überprüfen, basische Gemüsebrühe täglich mindestens bis eine Besserung eintritt.
- **Juckreiz auf der Haut.** Wenn der Organismus versucht, die Schadstoffe über die Haut auszuscheiden, kann dies bei Überlastung zum Juckreiz führen. -Nr. 10 Natrium sulfuricum anwenden; -Basische Bäder führen in der Regel sofort zum Nachlassen des Juckreizes.
- **Regenerationsschmerzen.** Vor allem die Regeneration der Muskulatur und Bänder verursacht häufig Beschwerden. -bei starken Schmerzen ca. sieben Tage die Einnahme auf Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum konzentrieren: -die Mineralstoffmischungen äußerlich anwenden.

Seltenere Reaktionen sind:

- **Müdigkeit.** Tritt vor allem bei Menschen auf, die im Inneren schwer erschöpft sind, aber keine Zeit finden, sich auszuruhen. Es kann auch auftreten, wenn zu viele verschiedene Mineralstoffe für den betreffenden Menschen ausgewählt wurden. -Erholungsphasen überprüfen; -die Mischung eine Woche auf Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum konzentrieren. Anschließend mit der Hälfte der Dosierung beginnen und langsam steigern.
- **Gewichtszunahme.** Als erstes ist zu beachten, ob der Mensch nur an Gewicht oder auch an Umfang zugenommen hat. Zunahme nur an Gewicht bedeutet positiv, dass der betroffene Mensch an Substanz gewinnt. Zunahme an Umfang hängt mit notwendiger Ausscheidung zusammen. In diesem Fall sollten Entlastungstage (ca. 7-14 Tage) durchgeführt werden. -Konzentration auf Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum; -basische Bäder (mind. jeden 2. Tag); -basische Gemüsebrühe täglich mindestens bis die Entlastung eintritt.

Häufig gestellte Fragen

Wie werden die Schüßler-Salze hergestellt?

Mineralstofftabletten nach Dr. Schüßler sind apothekenpflichtige Arzneimittel, die nach den Vorgaben des homöopathischen Arzneibuchs (HAB) hergestellt werden und daher nur in Apotheken erhältlich sind. Produkte, die als Schüßler-Salze außerhalb der Apotheke angeboten werden, gelten als Nahrungsergänzungsmittel und enthalten häufig Quellsalze, die neben der Mineralstoffverbindung auch noch andere Bestandteile aufweisen können. Trägerstoff der Tabletten ist nach dem HAB immer Lactose (Milchzucker).

Wie viele Schüßler-Salze können gleichzeitig angewandt werden?

Die Anzahl der Schüßler-Salze hängt von den Störungen beziehungsweise von ihrem unterschiedlichen Bedarf ab. Die Vorschläge für Schüßler-Kuren beinhalten eine Kombination derjenigen Schüßler-Salze, die sich in der praktischen Anwendung bewährt haben. Es gibt keine Gegenspieler bei den Schüßler-Salzen. Anders als bei herkömmlichen grobstofflichen Mineralstoffpräparaten behindern sich die verschiedenen Schüßler-Salze nicht gegenseitig in der Aufnahme. Im Gegenteil: Die körperlichen Prozesse erfordern oft notwendigerweise verschiedenste Mineralstoffe gleichzeitig. Zur Vorbeugung eines grippalen Infektes sollte mindestens die Nr. 3 Ferrum phosphoricum zur Erhöhung der Widerstandskraft und die Nr. 10 Natrium sulfuricum zur Ausscheidung der belastenden Stoffe genommen werden.

Wie schnell wirken die Schüßler-Salze?

Der Erfolg der Anwendung der Schüßler-Salze hängt davon ab, bei welcher Störung bzw. welchem Anliegen die Einnahme erfolgt und ob das richtige Schüßler-Salz/ die richtigen Schüßler-Salze in einer ausreichenden Dosierung gewählt wurden. In akuten Fällen wirkt die Einnahme überraschend schnell. Beispielsweise hat sich in der Anwendungspraxis bei Halsschmerzen jede fünf Minuten eine Tablette Nr. 3 Ferrum phosphoricum ausgezeichnet bewährt. Bei chronischen Störungen erfordert die Anwendung der Schüßler-Salze Geduld. Beispiel: Ein Mensch leidet unter verstärkter Hornhautbildung am Fuß mit zum Teil schmerzhaften Einrissen. Diese Störung verweist auf eine chronische Störung und erfordert die Anwendung von Nr. 1 Calcium fluoratum über einen mehrmonatigen Zeitraum. Es kann sein, dass Störungen im Organismus vorhanden sind, die nicht wahrgenommen wurden, z. B. eine mangelnde Elastizität der Gefäßwände, die ebenfalls die Anwendung von Nr. 1 Calcium fluoratum erfordert. In der Hierarchie des Organismus werden nun die Störungen im Bereich der Gefäßwände vorrangig ausgeglichen, weil diese – im Unterschied zur Hornhaut an den Fersen – lebenswichtige Bedeutung haben. Eine wesentliche Unterstützung der erfolgreichen Anwendung ist in diesem Zusammenhang die äußere Anwendung der Schüßler-Salze. Mit der äußeren Anwendung der Creme Nr. 1 Calcium fluoratum bei Hornhautstörungen kann die Anwendung optimiert werden.

Gibt es Nebenwirkungen der Schüßler-Salze?

Die biochemischen Funktionsmittel werden seit über 130 Jahren erfolgreich angewendet. Bislang wurden keine Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit anderen naturheilkundlichen oder allopathischen Medikamenten beobachtet. Es gibt daher auch keine Gegenanzeigen. Keines der Funktionsmittel wurde jemals für Schwangere ausgeschlossen. Die Anwendung der Schüßler-Salze ist vom ersten bis zum letzten Lebenstag möglich. Schüßler-Salze können als Bestandteil der Hausapotheke in einfachen Fällen schnelle und wertvolle Hilfe bieten. Auch in der Gesundheitsvorsorge haben sie sich ihren festen Platz erobert. Die Behandlung von Kranken gehört allerdings in die Hände qualifizierter Ärzte und Heilpraktiker. Eine Begleitung ist auch bei schwereren Erkrankungen möglich, sollte dann allerdings von erfahrenen qualifizierten Beratern angeleitet werden (s. Adressen). In manchen Fällen zeigen sich nach der Einnahme der Schüßler-Salze Reaktionen. Wenn der Körper beginnt, belastende Stoffe und Säuren auch

über die Haut auszuschleiden, zeigen sich in diesen Fällen Reaktionen der Haut. Manchmal führt die verstärkte Ausscheidung zu leichten Durchfällen oder vorübergehend zu Schwellungen. Auch Regenerationsbeschwerden im Bereich der Bänder sind möglich.

Können Säuglinge und Kinder die Schüßler-Salze einnehmen?

Ja, Säuglinge können die Schüßler-Salze auf verschiedene Weise bekommen. Man kann sie mit abgekochtem Wasser auflösen und mit einer Pipette vorsichtig in den Mund träufeln. Oder sie werden als Brei angelöst und in kleinsten Mengen in den Mundwinkel gegeben. Die biochemischen Tabletten können dem Fläschchen beigemischt werden, dann ist die Wirkung -wenngleich schwächer -auch vorhanden. Es empfiehlt sich hierbei, die biochemischen Tabletten vorher in abgekochtem Wasser aufzulösen.

Insbesondere bei Säuglingen kann die äußere Anwendung zusätzlich genutzt werden. Die biochemischen Tabletten können dem Badewasser zugefügt oder bei Bauchkrämpfen als Kompresse aufgelegt werden. Kleinkinder und Kinder können die Schüßler-Salze wie oben angegeben lutschen oder aufgelöst trinken. Meistens schmecken sie den Kindern süß und sind daher sehr begehrt. Die Einnahme der Schüßler-Salze bei Kindern sollte immer unter Anleitung und Aufsicht der betreuenden Erwachsenen erfolgen. Die Bedenken, dass Kinder durch die Einnahme der Schüßler-Salze den Eindruck bekommen, sie dürften grundsätzlich Tabletten einnehmen, haben sich bislang in der Praxis nicht bestätigt. Im Zweifel oder bei Unsicherheit in dieser Frage können die biochemischen Tabletten aufgelöst gegeben werden.

Dürfen Diabetiker die Mineralstoffe nehmen?

Ja, auf jeden Fall! 1BE= 12 Gramm Kohlenhydrat und das entspricht 48 Tabletten zu 0,25g. Eine Tablette entspricht ungefähr einer Kilokalorie. Diabetiker nutzen am Besten die Möglichkeit der Auflösung der Mineralstoffe, um die Aufnahme des Milchzuckers gering zu halten.

Ist der Milchzucker (Lactose) gut verträglich?

Der Milchzucker (Lactose) ist die Trägersubstanz für die Mineralstoffe. Gewonnen wird die Lactose aus Molke (Milch). Sie findet in der Nahrungs- u. pharmazeutischen Industrie vielfache Verwendung: Fertigsuppen, Wurstwaren, Zucker- u. Backwaren . Die Lactose wird durch ein Enzym (Lactase) im Darm gespalten. Ist im Darm zu wenig Lactase vorhanden, kommt es zur Lactoseintoleranz und damit zu folgenden Symptomen: Durchfall, Bauchkrämpfe, Blähungen. Bei Symptomen der Unverträglichkeit sollten die Schüßler-Salze in gelöster Form angewandt werden. Die Flüssigkeit kann, nachdem der Schluck einen Moment im Mund gehalten wurde, wieder ausgespuckt werden, damit die Aufnahme der Lactose auf ein Minimum reduziert wird. In den seltenen Fällen einer Allergie können die Schüßler-Salze als Dilutionen oder Globuli genutzt werden. Lactose wird erst im Dünndarm gespalten, sodass eine kariöse Wirkung auf die Zähne kaum gegeben ist.

Wie lange sollen die Schüßler-Salze angewandt werden?

Die Dauer der Einnahme richtet sich einerseits nach dem Ziel, das mit der Einnahme verfolgt wird. Andererseits ist die individuelle Ausgangssituation des Menschen entscheidend dafür, wie lange der Organismus benötigt, seinen Bedarf so zu decken, dass ein zufrieden stellendes Ergebnis erreicht werden kann. Zur Prophylaxe eignet sich eine Einnahme in Form einer Kuranwendung, beispielsweise während einer Fastenkur oder bei den Wachstumsschüben der Kinder. Die Schüßler-Salze sollten mindestens solange genommen werden, bis eine Besserung der Beschwerden einsetzt. Besser ist es aber, die Mineralstofftabletten noch einige Tage oder Wochen weiter zu nehmen, um den gestörten Mineralstoffhaushalt nachhaltig zu regulieren.

Bei chronischen Beschwerden oder zur Gesundheitsprophylaxe können die Schüßler-Salze auch über Monate oder Jahre eingenommen werden.

Welche Fehler können bei der Anwendung unterlaufen?

Je nach individueller Verfasstheit wird häufig festgestellt, dass in den Beschreibungen (der Anwendungen) der Schüßler-Salze so Vieles zutrifft, dass alle 12 Schüßler-Salze angewandt werden könnten. Eine breite Anwendung der Schüßler-Salze sollte allerdings entweder auf der Grundlage bewährter Einnahmepläne (s. Kuren und Literatur) oder fachkundiger Beratung erfolgen. Der Körper hat dann die Chance, den „Betrieb“ erfolgreich wieder aufzunehmen. Das erhöht den Erfolg der Anwendung. Vielfach wird die Anwendung zu schnell wieder abgebrochen, weil eine rasche Wirkung auch bei chronischen Störungen erwartet wird (s.o.). Oder die Dosierung ist zu niedrig und wird dem individuellen Bedarf nicht gerecht. Häufig vernachlässigt wird die äußere Anwendung der Schüßler-Salze, die bei allen Problemen, die äußerlich erreichbar sind, rasche Hilfe bringen kann.

Können die Schüßler-Salze zusätzlich zu anderen Medikamenten eingenommen werden?

Die Schüßler-Salze unterstützen jede andere Heilweise, weil sie dem Körper die notwendigen Betriebsstoffe zuführen. Sie können daher zusätzlich zu allen allopathischen und homöopathischen Arzneimitteln eingenommen werden.

Welche Grenzen hat die Anwendung der Schüßler-Salze?

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler sind ideale, nebenwirkungsfreie Helfer in der Prophylaxe und bei alltäglichen Beschwerden. Sie ersetzen natürlich nicht notfallmedizinische Versorgung und therapeutische notwendige Begleitung bei schweren Erkrankungen. Im Zweifel sollte Rücksprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker gehalten werden. Die Schüßler-Salze können allerdings immer unterstützend und begleitend genutzt werden. Sie wirken nicht gegen allopathische oder beispielsweise homöopathische Medikamente und beeinträchtigen auch keine anderen Heilverfahren wie zum Beispiel die Akupunktur. Im Gegenteil: Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler stärken direkt die Lebenskraft des betroffenen Menschen und unterstützen damit die Fähigkeit, auf Impulse oder Reize reagieren zu können.

12. Kuren mit Schüßler-Salzen

Kur bei Allergien

Schüßler-Salz	Tabl./ Tag
Nr. 1 Calcium fluoratum	7
Nr. 4 Kalium chloratum	7
Nr. 9 Natrium phosphoricum	12
Nr. 11 Silicea	7

Anti-Stress-Kur

Schüßler-Salz Tabl./ Tag

Nr. 2 Calcium phosphoricum 10
Nr. 7 Magnesium phosphoricum 10 abends in heißem, abgekochtem Wasser
Zusätzlich, wenn die Gedanken kreisen:
Nr. 5 Kalium phosphoricum 7

Kur für eine regelmäßige Verdauung

Schüßler-Salz	Tabl./ Tag
Nr. 2 Calcium phosphoricum	7
Nr. 8 Natrium chloratum	10
Nr. 9 Natrium phosphoricum	7-10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	7-10
Nr. 23 Natrium bicarbonicum	5-7

Gefäße: Kur für starke Venen und schöne Beine!

Schüßler-Salz	Tabl./ Tag	
Nr. 2 Calcium phosphoricum	7	morgens, eventuell in heißem Wasser
Nr. 5 Kalium phosphoricum	7	mittags, eventuell in heißem Wasser
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	10-12	abends als „Heiße 7“

Kur für einen gesunden Schlaf

Schüßler-Salz

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Nr. 7 Magnesium phos.

Als „heiße 7“

Starke Knochen

Schüßler-Salz

Tabl./ Tag

Nr. 1 Calcium fluoratum

7

Nr. 2 Calcium phosphoricum

10

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

7

Nr. 9 Natrium phosphoricum

7

Nr. 11 Silicea

7

Nr. 22 Calcium carbonicum

7

Kinderkur im Wachstum

Schüßler-Salz

Tabl./ Tag

Nr. 2 Calcium phosphoricum

7

Nr. 5 Kalium phosphoricum

7

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

7