

RATGEBER GESUNDHEIT

GÜNTHER H. HEEPEN

SCHÜSSLER-SALZE

DER
BESTSELLER

mehr als 500.000
verkaufte
Exemplare



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2018

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Barbara Kohl

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-6803-0

2. Auflage 2020

Aktualisierung 2020/002

Bildnachweis

Illustrationen: Julian Rentzsch

Fotos: adobe.stock.com; Arco Images; Doc Stock; fotolia; Getty Images; G. H. Heepen; iStock.com; Jochen Arndt; Jump Foto; Kramp + Gölling; Mauritius Images; Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6803 06_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar, sie wurden nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen 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.

DAS BIETEN SCHÜSSLER-SALZE:

- Großes Wirkspektrum von Abwehrschwäche bis Zahnbeschwerden
- Überschaubare Mittelanzahl und einfache Auswahl
- Natürliche Heilung ohne Nebenwirkungen und Erstverschlimmerung
- Schnelle Linderung von Hautbeschwerden mit den Salben
- Einfache Selbstbehandlung von akuten und chronischen Beschwerden
- Auch für Babys und Kleinkinder geeignet

Wer biochemisch therapiert, arbeitet mit dem Körper und nicht gegen ihn. Vertrauen Sie auf die sanften Impulse der Mineralsalze auf die Selbstheilungskräfte.



Günther H. Heepen

Der Heilpraktiker, Psychotherapeut (HPG) und Medizinjournalist wendet Schüßlers Biochemie seit 1991 in seiner Praxis an, die er inzwischen in Bamberg führt. Auch Pathophysiognomik, natürliche Hormontherapie, orthomolekulare Therapie, manuelle Wirbelsäulentherapie, Hildegard-Medizin und Psychotherapie gehören zu seinem Spektrum. Neben Vorträgen für Heilpraktiker, Ärzte und Apotheker ist er Referent der Deutschen Homöopathie-Union, Beirat im Biochemischen Bund Deutschlands e. V. und Chefredakteur der Zeitschrift »Weg zur Gesundheit«.

WIRKUNGSVOLLE HEILIMPULSE

In den vergangenen Jahren hat die Popularität der Schüßler-Biochemie in erstaunlichem Maß zugenommen, und es gibt kaum einen Erwachsenen, der im deutschsprachigen Raum noch nie etwas von den Schüßler-Salzen gehört hat. Selten hat in der Geschichte der Naturheilkunde eine Heilmethode innerhalb weniger Jahre eine derartige Renaissance erlebt wie die vor über 130 Jahren von dem Oldenburger Arzt Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler entwickelte Therapie. Die Heilmethode basiert auf Mineralsalzen, die nach dem homöopathischen Prinzip aufbereitet werden. Alle diese Salze kommen auch von Natur aus im menschlichen Körper vor und erfüllen dort wichtige Aufgaben. Hier setzt die biochemische Therapie an.

Die Anwendung der Schüßler-Salze ist einfach, und ihr Wirkspektrum ist groß und vielfältig. Es gibt keine Nebenwirkungen und auch keine Erstverschlimmerungen, wie sie zuweilen bei homöopathischen Mitteln auftreten. Die Schüßler-Salze sind fester Bestandteil der Haus- und Reiseapotheke geworden. Wer biochemisch therapiert, arbeitet mit dem Körper und nicht gegen ihn. Die Salze unterstützen körperliche Funktionen, wirken regulierend, gleichen Fehlsteuerungen aus und ebnen so den Weg zur Heilung der unterschiedlichsten Beschwerden. Schüßler-Salze bieten verlässliche Hilfe bei vielen Alltagsbeschwerden und können im Falle ernster Erkrankungen oft die ärztliche Therapie unterstützen.

Wer die Schüßler-Salze kennt, will nicht mehr darauf verzichten!



DAS GEHEIMNIS DER MINERALSALZE

Hier erfahren Sie, wie Dr. Schüßler seine Therapie entwickelte und auf welche Weise das bewährte Naturheilverfahren seine Wirkung entfaltet.



SCHÜSSLERS BIOCHEMIE – WAS IST DAS?

Allgemein ist Biochemie (griech. bios: Leben, chemeia: Wissenschaft der Elemente) die Lehre von den Stoffwechselvorgängen im Körper, wie Atmung, Energiestoffwechsel und Verdauung. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821-1898) verwendete den Begriff im Speziellen für die von ihm entwickelte Therapie, die auf den chemischen Vorgängen in den Körperzellen basiert. Sie arbeitet mit Mineralstoffen (Salzen), die von Natur aus im Körper vorkommen und die wir täglich mit der Nahrung aufnehmen. Schüssler stellte durch ihre homöopathische

Aufbereitung Heilmittel her, die viel mehr können als Mineralstoffe in der Nahrung: Sie normalisieren den Mineralstoffhaushalt der Zellen, beheben so Fehlsteuerungen im Organismus. Auf diese Weise können Krankheiten geheilt werden.

VON DER HOMÖOPATHIE ZUR BIOCHEMIE

Für das Verständnis der Schüßler-Salze ist ein kurzer Einblick in Wilhelm Heinrich Schüßlers Werdegang hilfreich. Er kam 1821 in Bad Zwischenahn im Ammerland nahe Oldenburg zur Welt. Lange unterstützte er wegen des geringen Einkommens seines Vaters die Familie finanziell durch seine Tätigkeit als Sprachlehrer. 1852, mit 31 Jahren, nahm er ohne Abitur das Medizinstudium in Paris auf. Später wechselte er an die Universität nach Berlin und promovierte in Gießen. Um zur Staatsprüfung zugelassen zu werden und als Arzt praktizieren zu dürfen, holte er in Oldenburg das Abitur nach. Dort eröffnete er auch seine Praxis als Arzt, Wundarzt und Geburtshelfer.

Schon bald galt Schüßlers besonderes Interesse der Homöopathie, mit der er 15 Jahre lang seine Patienten behandelte. Kein Wunder, dass der Weg zu seinem Heilverfahren und die Herstellung seiner Heilsalze von den grundlegenden Gedanken des Vaters der Homöopathie, des Meißener Arztes Dr. Samuel Hahnemann (1755–1843), geprägt wurden.

Das homöopathische Prinzip

Das Fundament der Homöopathie ist die Ähnlichkeitsregel. Was steckt dahinter? Ein Beispiel: Kaffee, spätabends getrunken, kann auch bei einem gesunden Menschen durch seine anregende Wirkung auf das Nervensystem den Schlaf verhindern. Zwar ist der Betreffende müde, er kommt aber wegen der unaufhörlich kreisenden Gedanken nicht zur Ruhe. Kann eine Substanz beim Gesunden so eindeutige Beschwerden (Symptome) auslösen, kommt sie bei ähnlichen Beschwerden als Heilmittel infrage. Wenn jemand also wegen nervlicher Erregung nicht einschlafen kann oder allgemein unruhig ist, eignet sich die Kaffeebohne (lateinisch Coffea) in sehr kleinen Mengen, also in verdünnter Form (in der Homöopathie spricht man von potenziierter Form) zur Behandlung.

GROSSE MITTELVIELFALT

Durch Versuche, auch an sich selbst, testete Hahnemann viele Substanzen aus dem Tier-, Pflanzen- und Mineralienreich. Dabei fand er heraus, welche Symptome sie bei Gesunden hervorrufen. Diese Versuche wurden von anderen im Laufe der Jahrzehnte fortgesetzt, um Ausgangsstoffe für neue Mittel zu finden.

»Wer von kleinen Gaben hört, denkt gewöhnlich sofort an Homöopathie. Mein Heilverfahren ist aber kein homöopathisches, denn es gründet sich nicht auf das Ähnlichkeitsprinzip, sondern auf die physiologisch-biochemischen Vorgänge, welche sich im menschlichen Organismus vollziehen.«

Wilhelm Heinrich Schüßler

Bei der sogenannten homöopathischen Arzneimittelprüfung entstehen für jede Substanz umfangreiche Listen mit Symptomen. Diese werden jeweils zusammengefasst zu dem sogenannten Arzneimittelbild. Um das passende Mittel zu finden, muss der Therapeut die Symptome des Patienten mit den Arzneimittelbildern vergleichen.

In der Homöopathie gibt es also nicht ein bestimmtes Mittel gegen eine bestimmte Erkrankung, zum Beispiel ein für alle wirksames Schnupfenmittel oder Fiebermittel. Vielmehr wird das Mittel herausgesucht, das dem kranken Menschen im Gesamten hilft – gleichermaßen bezogen auf seine charakteristischen Symptome, seine Gefühlsäußerungen, seine Gewohnheiten und Eigenheiten.

Es gibt heute über 1500 homöopathische Mittel, unter denen der Therapeut das individuell passende für einen Patienten herausucht. Die homöopathische Behandlung ist demzufolge ein sehr komplexer Vorgang, der sehr zeitaufwendig ist und viel Erfahrung sowie ein umfassendes Wissen des Therapeuten erfordert.

Schüßler wollte angesichts der schier unüberschaubaren Mittelvielfalt der Homöopathie eine eigene Heilmethode entwickeln, die einfach anzuwenden ist – so einfach, dass sie auch für die Selbstbehandlung geeignet ist. Gerade diese wunderbare Einfachheit war es jedoch, die dem Erfolg des neuen Heilverfahrens zunächst im Wege stand, wie wir auf > noch sehen werden.

DIE POTENZIERUNG

Damit homöopathische Mittel ihre Wirkung entfalten, werden die Ausgangssubstanzen nach einem von Samuel Hahnemann entwickelten Verfahren mit Wasser, Alkohol oder Zucker schrittweise verschüttelt oder verrieben (potenziert). Dies geschieht in Verdünnungsschritten von 1 : 10 (1 Teil Substanz auf 10 Teile Verdünnung: dezimale Verdünnung) oder 1 : 100 (centesimale Verdünnung).

Schüßler übernahm dieses Herstellungsverfahren später für seine Mineralsalze, jedoch ohne die in der Homöopathie angewandten »Schüttelschläge« (das sogenannte Dynamisieren). Zudem gab er für jedes Mittel eine Regelpotenz an: D6 oder D12, gemäß dem Prinzip »Jedes biochemische Mittel muss so verdünnt sein, dass die Funktionen gesunder Zellen nicht gestört, vorhandene Funktionsstörungen aber ausgeglichen werden können«. Bei dezimaler Verdünnung (wie bei Schüßler stets verwendet) wird dem Namen des Mittels ein »D« angehängt, man spricht von der D-Potenz. Wird einmal im Verhältnis 1 : 10 verdünnt, heißt die Potenz D1. Mischt man im zweiten Schritt 1 Teil D1 mit 10 Teilen Verdünnungsmittel, entsteht die D2-Potenz. Aus ihr gewinnt man die D3-Potenz und so weiter. D1 ist also 1 : 10, D2 ist 1 : 100, D3 ist 1 : 1 000, D6 ist 1 : 100 000, und D12 ist 1 : 1 000 000 000 000.

Mineralsalze im Organismus

Die Medizin zum Ende des 19. Jahrhunderts war gekennzeichnet von großen Entdeckungen und grundlegenden Veränderungen. Professor Dr. Rudolf Virchow (1821–1902) beispielsweise, seines Zeichens Pathologe an der Berliner Charité, erforschte in dieser Zeit die kleinste Lebeenseinheit im menschlichen Körper, die Zelle. Der niederländische Wissenschaftler und Physiologe Jakob Moleschott fand wenig später heraus, welche Bedeutung Mineralsalze für die Funktionen des menschlichen ebenso wie des tierischen Organismus haben.

Wilhelm Heinrich Schüßler war damals bereits seit Jahren auf der Suche nach einer neuen Behandlungsmethode, die, anders als die Homöopathie, mit wenigen Heilmitteln auskomme. Dabei inspirierte ihn ein Satz von Moleschott bezüglich der Verbrennung von totem tierischem und menschlichem Gewebe: »... die Stoffe, die bei der

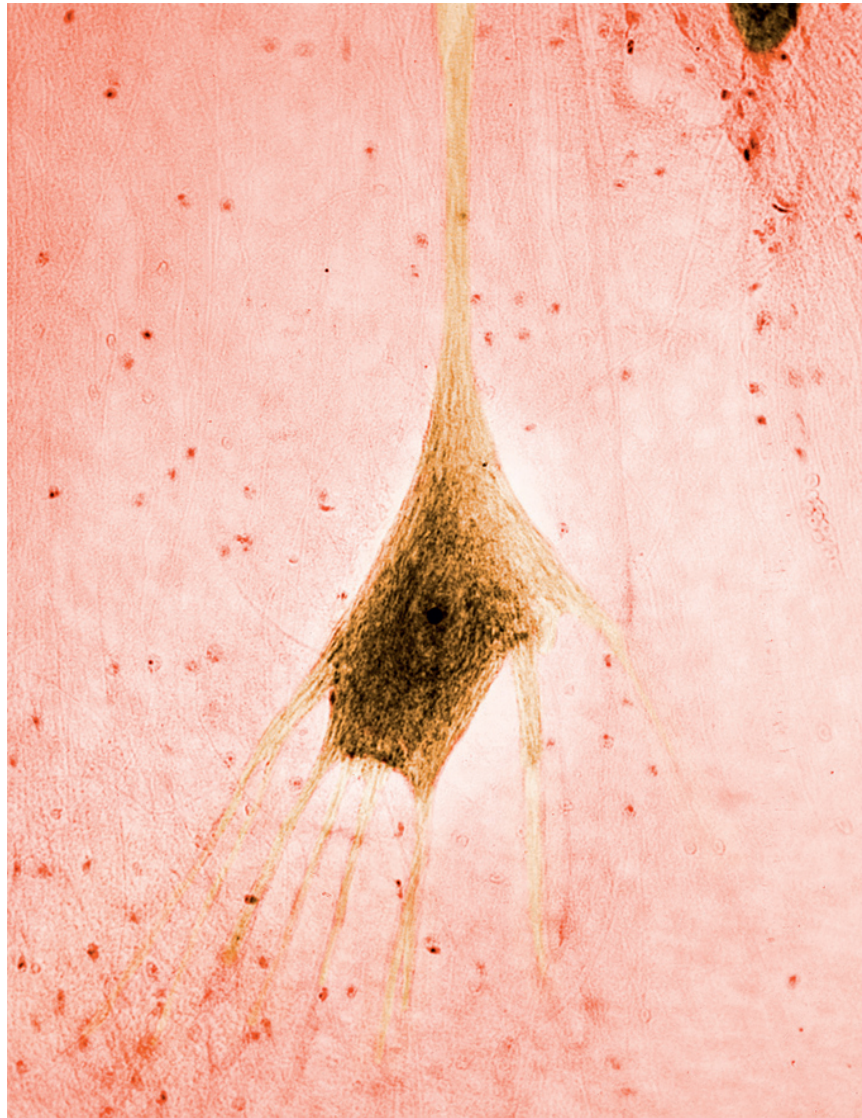
Verbrennung zurückbleiben, die sogenannten Aschebestandteile, gehören zu der formgebenden und artbedingten Grundlage der Gewebe. Kein Knochen ohne Knochenerde, kein Knorpel ohne Knorpelsalz, kein Blut ohne Eisen, kein Speichel ohne Chlorkalium.«

Schüßler wollte herausfinden, welche Mineralsalze (neben den von Moleschott beschriebenen) im Körper hauptsächlich vorkommen. Um das zu erforschen, analysierte er die Asche von Leichen aus dem Krematorium. Dabei entdeckte er, dass in den Geweben und Organen jeweils unterschiedliche Salzverbindungen vorherrschen. So fand er etwa im Muskelgewebe überwiegend Magnesiumphosphat (Magnesium phosphoricum) und Kaliumphosphat (Kalium phosphoricum) vor, in den Schleimhäuten Kaliumchlorid (Kalium chloratum) und im Knochengewebe Kalziumphosphat (Calcium phosphoricum).

Für den homöopathisch denkenden Schüßler war es nur ein kleiner Schritt zu der Idee, die für ein Gewebe typischen Salze (siehe Tabelle >) bei Erkrankungen eben dieses Gewebes als Heilmittel einzusetzen. Bei einer Erkrankung der Muskulatur etwa waren das also Kalium- und Magnesiumphosphat.

CHEMIE UND ENERGIE

Mineralsalze, chemische Verbindungen von Metallen und Nichtmetallen, sind aus positiv und negativ elektrisch geladenen Atomen (Kationen und Anionen) aufgebaut. Diese verbinden sich in würfelförmiger Anordnung zu einem Ionengitter (Kristallgitter). Kochsalz (Natriumchlorid) beispielsweise ist aus Natrium-Kationen und Chlorid-Anionen aufgebaut. Während die Homöopathie auf die immaterielle Energie einer Substanz baut, beschäftigte sich Schüßler mit den chemischen Wirkungen anorganischer Substanzen auf die Körperzellen.



Schüßler-Salze wirken direkt in den Körperzellen (hier: eine Nervenzelle des zentralen Nervensystems).

Wie kommen die Mineralsalze in die Körperzellen?

Aufgrund der auf > beschriebenen Forschungsarbeiten von Professor Virchow war Schüßler klar, dass er die Salze direkt in die erkrankten Zellen bringen musste. Doch wie konnten sie schnell die Zellmembran durchdringen, die jede unserer menschlichen Zellen schützend umgibt? Beim Lösen dieser Aufgabe half ihm wiederum seine Kenntnis der Homöopathie: Durch die vielfache Verdünnung (siehe >)

werden die Substanzen so fein verteilt, dass sie unmittelbar in die Zelle eindringen können. Das Kristallgitter der Salze (siehe Kasten >) wurde dabei aufgelöst und in einzelne Ionen zerlegt, die durch die Zellmembran in die Zelle gelangen.

SCHNELLE WIRKUNG OHNE UMWEGE

Noch etwas Entscheidendes entdeckte Schüßler: Wenn er die in Pulverform vorliegenden Salze in Wasser verdünnte, das er die Patienten langsam und schluckweise trinken ließ, kam der größte Teil des Heilmittels gar nicht erst in den Magen, sondern wurde – ohne den langen Umweg durch den Verdauungstrakt – bereits über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf aufgenommen, sodass die Wirkung rasch einsetzte. Diesen Effekt macht man sich noch heute in der Schüßler-Salz-Therapie zunutze (siehe Kasten »Die Heiße Sieben« auf >).

Sensationelle Behandlungserfolge

Schließlich wagte Schüßler erste Versuche an Patienten: Er gab Menschen, die unter Muskelkrämpfen litten, sein Mineralsalz Magnesium phosphoricum – und binnen weniger Minuten klangen die Beschwerden ab. Diese Entdeckung war sensationell und bildete den Grundstein für die Weiterentwicklung der Schüßler-Salz-Therapie.

Schüßler war nun sicher, mit seiner Forschung auf dem richtigen Weg zu sein. Fieberhaft arbeitete er weiter und erzielte Behandlungserfolge in Fällen, in denen andere Methoden versagt hatten. So existieren etwa Berichte, wonach er in Oldenburg über 1000 an der lebensbedrohlichen Infektionskrankheit Diphtherie erkrankte Kinder erfolgreich mit dem Mineralsalz Kalium chloratum behandelte, während andere Ärzte mit ihrem (damaligen) Wissen ohnmächtig zusehen mussten, wie Kranke, darunter

vor allem viele Kinder, an dieser Infektion der Atemwege starben.

»Eine abgekürzte Therapie«

Schüßler nannte seine Methode, in Abgrenzung zur Homöopathie mit ihren zahlreichen Mitteln und der aufwendigen Mittelfindung, »eine abgekürzte Therapie – gegründet auf Histologie und Cellular-Pathologie«.

Auf der Grundlage seiner umfangreichen Forschungsarbeiten und der Bestätigung seiner Theorien durch praktische Erfahrungen veröffentlichte Schüßler 1873 seine Erkenntnisse in einem 16-seitigen Artikel in der »Allgemeinen Homöopathischen Zeitung«.

GEGENWIND AUS FACHKREISEN

Mit der Veröffentlichung seiner Methode sorgte Schüßler zunächst für erhebliches Aufsehen in Fachkreisen, bald jedoch wurde seine Arbeit in den Kreisen der führenden Homöopathen angegriffen und oftmals gar ins Lächerliche gezogen. Viele Homöopathen wollten seine Behandlungsmethode schon allein wegen ihrer Einfachheit nicht anerkennen und sprachen herablassend von »Düngemitteln« – wohl auch, weil ihnen die neue Heilmethode als Verrat an der gemeinsamen Sache (und auch als unerwünschte Konkurrenz?) erschien. Die herkömmliche naturwissenschaftliche Medizin wiederum nahm kaum Notiz von der Schüßler-Salz-Therapie.

Schließlich erlahmte das Interesse der Fachwelt an der biochemischen Heilweise. Schüßler jedoch, obwohl zunächst sehr enttäuscht, ließ sich von der Ablehnung durch seine Kollegen letztlich nicht beirren. Er war sicher, den richtigen Weg eingeschlagen zu haben, und ergänzte und verbesserte nach und nach seine Methode, die er inzwischen kurz als »Biochemie« bezeichnete.

ELF ODER ZWÖLF MITTEL?

Es war Dr. Schüßler wichtig, die Zahl der Heilmittel gering zu halten: Er wollte mit höchstens zwölf Heilsalzen auskommen, die jeweils fest umrissene Heilanzeigen hatten.

Mit dem zwölften Salz (Calcium sulfuricum) setzte er sich jahrzehntelang auseinander und kam letztlich zu dem Schluss, dass es nicht zu seinem Arzneischatz gehöre, da andere Salze den Wirkungsbereich bereits erfolgreich abdeckten. Schüßlers Nachfolger nahmen Calcium sulfuricum viel später allerdings wieder auf, als sie entdeckten, dass es bei bestimmten Erkrankungen (Eiterungen, Rheuma, Lymphknotenentzündung und chronischer Blasenentzündung) hilfreich ist.



WIE UND WANN HELFEN SCHÜSSLER-SALZE?

Mit Schüßler-Salzen werden dem Körper nicht, wie häufig angenommen, die notwendigen Mengen an Mineralstoffen zugeführt, es handelt sich also nicht um eine Substitution mit Nahrungsergänzungsmitteln. Vielmehr setzen die feinstofflich aufgeschlüsselten Salze im Körper gezielt heilende Reize, damit er sich (wieder) selbst helfen kann. Man spricht hier von einer Reiz-Regulationstherapie. Schüßler-Salze erfüllen wichtige Aufgaben im Heilungsprozess:

- Sie gewährleisten die Aufnahme von Nährstoffen in die Zellen.
- Mit gezielten Impulsen helfen sie den Zellen, Nährstoffe besser zu verwerten.
- Sie erhalten die Zellen – und damit den Organismus – gesund und funktionsfähig.

Schüßler-Salze sind pure Lebensenergie!

SALZMÄNGEL IN DEN ZELLEN BEHEBEN

Unser Organismus – Organe und Nervensystem, Gefäße und Blut, Knochen und Muskeln, Bindegewebe, Haut und Schleimhäute, Haare und Nägel – ist aus zirka 60 Billionen Zellen aufgebaut. Diese wiederum haben Millionen von unterschiedlichen Funktionen, etwa bei der Krankheitsabwehr, im Stoffwechsel, bei der Regulierung des Wasserhaushalts, beim Auf- und Abbau von Gewebe ...

Damit all dies reibungslos funktioniert, benötigen die Zellen Nährstoffe, und zwar je nach Gewebe in anderer Zusammensetzung. Eine besonders wichtige Rolle spielt hierbei die Versorgung mit Mineralstoffen (siehe > und Übersicht >).

Wenn der Organismus die Nahrung nicht optimal verwerten und alle Zellen mit den benötigten Stoffen versorgen kann, kommt es zu einer Verteilungsstörung der Mineralsalze im Körper, und wir werden anfällig für Krankheiten. Eine solche Verteilungsstörung kann vielfältige Ursachen haben:

- Verletzungen
- schädliche Bakterien / Viren
- einseitige Kost
- Bewegungsmangel
- Mangel an frischer Luft und Sauerstoff
- schlechter Schlaf
- zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Umweltbelastungen wie Elektromog oder schlechte Luft
- Dauerstress

Solche Krankheitsreize versetzen die Zelle in eine Regulationsstarre, sodass sie ihre Aufgaben nicht mehr erfüllen kann. Die passenden Schüßler-Salze können den entscheidenden Impuls geben, um diese Starre zu beheben und Heilungsprozesse in Gang zu setzen.

Beispiel: mit Magnesium-Ionen gegen Darmkrämpfe

Schmerzhafte Krämpfe der Darmmuskulatur können auch bei Menschen auftreten, die sich ausgewogen ernähren und genügend Magnesium im Körper haben, das für Muskelentspannung sorgt. Woher kommen also die Krämpfe? Schüßler bezeichnete dieses Phänomen als Molekülverteilungsstörung. Das bedeutet in unserem Beispiel, dass die Magnesium-Ionen nicht so im Organismus verteilt sind, wie es nötig ist. Genau hier hilft das Mineralsalz Magnesium phosphoricum: Es reguliert die Verteilung der Magnesium-Ionen im Körper so, dass die Magnesiumteilchen wieder in der benötigten Menge in jede einzelne Muskelzelle gelangen und diese Krämpfe lösen können. Dr. Schüßler sprach in diesem Zusammenhang davon, dass die »den Zellsalzen gleichartigen Mineralstoffe in lebendigen Geweben Molekular-Bewegungsstörungen chemischer Verwandtschaft ausgleichen«. Es geht also darum, das richtige Salz zur richtigen Zeit an den richtigen Ort zu bringen. Gelingt dies, kann die Salzversorgung bei akuten wie bei chronischen Beschwerden und Erkrankungen Abhilfe schaffen.

MINERALSALZE IM KÖRPER

Hier sehen Sie, welche Mineralstoffe für die einzelnen Körperbereiche besonders wichtig sind.

	Kalzium	Chlorid	Eisen	Fluorid	Kalium	Magnesium	Phosphat	Silizium	Sulfat	Natrium
Arterien								•		
Augen	•							•		
Binde- gewebe								•	•	
Blut	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Darmtrakt	•			•	•	•				
Gehirn	•			•	•	•	•			•
Haare				•		•		•	•	
Haut	•		•	•	•	•		•	•	•
Herz	•				•	•				•
Knochen	•		•	•	•	•	•	•		•
Knorpel								•	•	•
Leber	•		•		•	•	•		•	•
Lunge	•				•	•		•		•
Lymph		•					•		•	