

GÜNTER H. HEEPEN

MAXIQUICKFINDER Schüßler-Salze

Der schnellste Weg
zum richtigen Mittel

GU

Allgemein-
befinden

Psyche

Kopf/ Hals

Brustbereich

Bauch /
Unterleib

Bewegungs-
apparat

Haut / Haare /
Nägel

Schwanger-
schaft / Stillen

Kinder-
krankheiten

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.

Vorwort

Schüßler-Salze sind für mich kleine Multitalente. Sie sind Heilmittel, die auch Ihnen bei vielen Beschwerden helfen können! Wenn Sie auf der Suche nach einer natürlichen Heilmethode für akute und chronische Krankheiten sind, empfehle ich Ihnen die 24 Mineralsalze Dr. Schüßlers. Setzen Sie sie bei sich und Ihrer Familie ein und Sie werden mir zustimmen, dass sie etwas Einzigartiges sind. Vor 15 Jahren haben die Schüßler-Salze nach einem über 50 Jahre währenden Dornröschenschlaf ihren Siegeszug um die Welt angetreten. Heute sind sie fester Bestandteil von Haus- und Reiseapotheken sowohl in vielen Ländern Europas als auch auf anderen Kontinenten. Millionen von Menschen haben ihr Heilpotenzial entdeckt und ihre Einfachheit schätzen gelernt. Schüßler-Salze regulieren krankheitsbedingte Störungen, gleichen Mineralstoffdefizite aus und fördern Heilprozesse an Organen und Geweben. Sie sind lebensfördernde, -erhaltende und stärkende Heilmittel für Geist und Seele. Außerdem haben sie einen Beauty- und Wellnessseffekt.

In diesem MAXI-QUICKFINDER erfahren Sie, welche Salze einschließlich der von mir entwickelten Kuren für die Behandlung leichter und chronischer Beschwerden wichtig sind, dass Sie die Salze begleitend zu allen anderen Therapien einnehmen können und mit ihnen Nebenwirkungen von verordneten Medikamenten minimieren können. Auch finden Sie - ganz neu - Behandlungsvorschläge für Kinderkrankheiten, Schwangerschafts- und seelische Beschwerden. Profitieren Sie mit diesem Buch von meiner langjährigen Erfahrung und von der Arbeit mit vielen Patienten. Die Schüßler-Salze faszinieren mich täglich aufs Neue, seit ich sie Ende der 1970er-Jahre kennenlernte und an mir selbst ausprobierte.

An dieser Stelle möchte ich dem GRÄFE UND UNZER VERLAG danken, dass er Ende der 1990er-Jahre den Mut hatte, die bis dahin kaum bekannten Schüßler-Salze der breiten Bevölkerung zugänglich zu machen. Das immer noch wachsende Interesse zeigt, dass diese Entscheidung Weitsicht und das Erkennen vorhandener Bedürfnisse bewies. Dem ersten Buch folgten weitere (inzwischen über ein Dutzend), die tiefer in die Thematik einsteigen und sich mit Themen wie Kinderkrankheiten, Schüßler-Kuren, chronischen Krankheiten und typgerechter Behandlung beschäftigen. An dieser Entwicklung und dem steigenden Interesse der Menschen hätte Dr. Schüßler seine Freude gehabt. Denn so ist seine Vision von einem Heilverfahren, das Volksheilmethode und Medizin der Zukunft ist, in Erfüllung gegangen. Ich freue mich, dass ich dazu beitragen darf, den Menschen mit diesen auf natürliche Weise wirkenden Multitalenten Wege aufzuzeigen, wie sie sich von Beschwerden befreien können. Ich wünsche Ihnen Gesundheit und Lebensfreude mit den Schüßler-Salzen.

Ihr Günther H. Heepen



Schüßler-Salze – eine kurze Einführung

Wie kann eine Heilmethode die Welt erobern? Sie kann es nur, indem sie etwas Einmaliges leistet. Die Schüßler-Salz-Methode ist ein einzigartiges und fantastisches Heilverfahren, das natürlicher nicht sein könnte. Es ist wirkungsvoll und einfach in der Handhabung, und die Salze haben ihre Heilkraft bereits millionenfach unter Beweis gestellt.

WICHTIG – DIE WIRKUNGSWEISE: Schüßler-Salze sind Mineralsalze. Ohne Mineralsalze gibt es kein Leben, sind keine lebenserhaltenden Prozesse möglich! Sei es Atmung, Ausscheidung oder Stoffwechsel – für alle Funktionen sind Mineralstoffe wichtig. Ohne Mineralsalze gäbe es keine stabilen Knochen, der Darm könnte seine Arbeit nicht verrichten, Haut, Nägel und Haare würden nicht wachsen! Schüßler-Salze sind äußerst wirkungsvoll bei vielen Krankheiten. Wenn die normale Funktion aufgrund einer krankhaften Störung aus dem Lot geraten ist, helfen sie, Funktionsabläufe zu normalisieren. Sie stärken den Körper und machen ihn widerstandsfähig. Aber sie leisten noch viel mehr! Sie beeinflussen unser Aussehen, stärken unser seelisches Befinden und steigern die geistige Tätigkeit.

Dr. Schüßler ([>](#)) entdeckte etwas Einzigartiges: Obwohl wir mit unserer Nahrung Mineralsalze aufnehmen, können mineralstoffbedingte Störungen und in der Folge Krankheiten entstehen. Der Grund: Blockaden in der Zelle, unserer kleinsten selbstständigen Lebenseinheit,

erschweren die Aufnahme der Salze, behindern die Zelltätigkeit und somit Funktionen im Organismus. Dr. Schüßler beobachtete, dass Heilblockaden verschwanden, wenn seine Patienten verdünnte Salze einnahmen – Kranke wurden plötzlich gesund! Die Heilwirkung der Salze begründete er mit ihrem Einfluss auf die Zelle: Ist sie aufgrund von krankhaften Störungen »starr« in ihrer Tätigkeit, benötigt sie das für sie typische Salz in einer hohen Verdünnung (ein millionstel Teil) als Impuls und Nährstoff zugleich, um ihre Funktion zu normalisieren. Mit seinen Erkenntnissen zur Zelle war Dr. Schüßler der Medizin weit voraus, denn erst jetzt, über 150 Jahre später, widmet sich die Wissenschaft der Zellfunktion im Hinblick auf krankhaftes Geschehen.

Einführung in die Behandlung mit Schüßler- Salzen – das Wichtigste im Überblick

Dr. Schüßler – ein genialer Pionier

Wilhelm Heinrich Schüßler wurde im Jahr 1821 im norddeutschen Bad Zwischenahn geboren. Schon als Schüler begeisterte er sich für die Homöopathie. Mit 32 Jahren entschied er sich, seinen Traum zu verwirklichen, Homöopath und Arzt zu werden. Er studierte in Paris Medizin und ließ sich nach seiner Approbation als Arzt und Geburtshelfer in Oldenburg nieder. Von Anfang an behandelte er seine Patienten homöopathisch – er war der erste in dieser Heilmethode tätige Arzt im Großherzogtum Oldenburg. Erst als er der Homöopathie mit ihren mehreren Hundert Heilmitteln kritisch gegenüberstand, entwickelte er seine eigene Mineralstoff-Heilmethode.

Die Vision des Dr. Schüßler

Dr. Schüßler hatte eine Vision. Er wollte mit einer sanften, natürlichen Heilmethode und wenigen Heilmitteln den Menschen helfen. An diesem Lebensziel arbeitete er bis zu seinem Tod im Jahr 1898. Dank seines unermüdlichen Forschergeistes haben auch Sie heute eine Therapiemethode in der Hand, die Ihnen bei akuten und chronischen Beschwerden auf natürliche Weise hilft. Beachtenswert ist, dass Dr. Schüßler seine Methode zu einer

Zeit entwickelte, in der man nur wenig über Mineralstoffe wusste. Damals, Ende des 19. Jahrhunderts, hatten die großen Professoren der Physiologie und Medizin, wie Rudolf Virchow (1821-1902) und Jacob Moleschott (1822-1893), entdeckt, dass Mineralstoffe und Spurenelemente überall im Körper vorkommen. Sie wurden in Knochen und Knorpeln, Haut, Haaren, Nägeln und Schleimhäuten, Muskeln und Nerven nachgewiesen. Die Wissenschaftler schlossen aus ihrem Vorhandensein, dass Mineralstoffe an lebensnotwendigen Funktionen beteiligt sind. Aber erst im 20. Jahrhundert wurde diese These von Physiologen wissenschaftlich untermauert. Dass aus den Mineralsalzen aber eine wirkungsvolle Therapie wurde, das verdanken wir Dr. Schüßler.

Fantastisch: 24 Salze gegen zahlreiche Beschwerden

Mit Salzen sind Mineralsalze gemeint. Viele Menschen denken bei »Salz« an Kochsalz – das erlebe ich oft in Vorträgen. Und die nächste Frage ist: »Ist Salz nicht schädlich?« Was das Salz in der Küche (Natriumchlorid) betrifft, sind die Meinungen über seine Schädlichkeit für den Körper inzwischen umstritten. Was aber die Mineralsalze angeht, und dazu zählt eben auch unser Kochsalz, sind sich alle Wissenschaftler einig: Wir könnten ohne sie nicht leben. Wie hat es Paracelsus (Theophrastus Bombastus von Hohenheim, 1493-1541) formuliert: »Erst die Dosis entscheidet, ob ein Ding ein Heilmittel oder ein Gift ist.« Bei den Schüßler-Salzen achtete ihr Erfinder darauf, Verdünnungen zu verwenden, die Funktionen anregen und im Körper regulierend wirken, die aber niemals schaden können. Im Übrigen, und das finde ich sehr wichtig, kommen alle zwölf Basissalze ([>](#)) natürlich im Körper vor – sie sind für uns Lebens- und Heilsalze! Sie sind Bausteine und

Katalysatoren (geben dem Körper also den »Kick«), wenn bestimmte Funktionen stagnieren oder Defekte an Organen auftreten.

Die Salze den Beschwerden zuordnen

Wie entdeckte Dr. Schüßler, welche Salze für die Behandlung von Krankheiten bedeutungsvoll sind und welche Wirkeigenschaften sie haben? Als rational denkender Arzt mit wissenschaftlichem Forscherdrang analysierte er zunächst, welche Salze in den einzelnen Geweben und Organen vorkommen. Er postulierte, wenn zum Beispiel die Muskulatur Beschwerden verursache, müsse dies mit dem Magnesiumphosphat-Stoffwechsel (= Salz Nr. 7) zusammenhängen, weil dieses Salz in hoher Konzentration in den Muskelzellen vorkommt. Patienten mit Krämpfen und Schmerzen der Skelettmuskulatur oder der inneren Organe (etwa der ringförmigen Muskeln im Darmschlauch) gab er das Salz Nr. 7 – und siehe da: Die Beschwerden verschwanden. Nach und nach entschlüsselte er die Wirkung aller Salze und konnte so innerhalb von wenigen Jahren jedes Salz bestimmten Beschwerden und Organen zuordnen.

Als Quintessenz seines Denkens und Handelns fasste er die Eigenschaften der Salze in seiner Schrift »Eine abgekürzte Therapie« (Literatur, Seite 306 – ich empfehle sie Ihnen zur Vertiefung Ihres Wissens) zusammen. Eine erfolgreiche und naturgemäße neue Behandlungsmethode war geboren!

Fehlfunktionen natürlich regulieren

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, warum es nicht reicht, die Salze mit der Nahrung aufzunehmen. Warum benötigen wir noch die Schüßler-Salze zur Heilung unserer Beschwerden? Dies ist die zweite große Entdeckung Dr. Schüßlers. Er hatte nämlich festgestellt, dass die Salze, werden sie nach dem homöopathischen Prinzip ([>](#)) aufgeschlossen, viel subtiler

und tief greifender wirken als die grobstofflichen Salze, die wir mit der Nahrung aufnehmen. Dazu muss man wissen, dass Dr. Schüßler Krankheit als eine Blockade im Körper betrachtete, die zur Folge hat, dass die Regulation nicht mehr funktioniert. Das möchte ich Ihnen an zwei Beispielen erläutern:

Beispiel 1: Sie ernähren sich ausgewogen, treiben Sport und tun auch sonst viel für Ihre Gesundheit. Zusätzlich nehmen Sie Nahrungsergänzungsmittel ein zur Stärkung des Körpers. Trotzdem bekommen Sie regelmäßig bei sportlicher Betätigung Wadenkrämpfe. Ein Magnesiummangel kommt für Sie nicht in Frage, da Sie ja alle wichtigen Vitalstoffe mit der Nahrung und Ihrer Nahrungsergänzung aufnehmen. Nun nehmen Sie regelmäßig vor dem Sport Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 ein und sind erstaunt, dass die Wadenkrämpfe plötzlich ausbleiben. Die Erklärung dafür: Das richtige Salz war nicht zur rechten Zeit am rechten Ort – das heißt, obwohl die Magnesiummenge im Blut ausreichend war, sind Magnesiummangelsymptome aufgetreten. Dies haben Sie mit der Wirkung des Salzes Nr. 7 festgestellt. Durch das Schüßler-Salz wird die Aufnahme von Magnesium in der Muskelzelle gefördert und ebenso die Verteilung in die verausgabte Muskulatur optimiert.

Beispiel 2: Bei Fließschnupfen sondert die laufende Nase zu viel Flüssigkeit ab. Natrium chloratum, das Schüßler-Salz Nr. 8, hemmt die übermäßige Sekretausscheidung und reguliert den Sekretfluss – der Fließschnupfen heilt ab. Ist die Nase zu trocken, fehlt die natürliche Schleimhautbefeuchtung. Auch hier wirkt das Salz Nr. 8 regulierend, die trockene Nase wird feucht gehalten, unangenehme Beschwerden wie Trockenheit, Jucken und Brennen verschwinden.

Dieses biochemische Prinzip, das Dr. Schüßler entdeckte, ist eine erstaunliche Leistung. Erst durch seine jahrelangen Forschungen kam er auf diese natürlichen Zusammenhänge. Sie zu kennen, bedeutet Krankheit auszumerzen und

Gesundheit wiederzuerlangen. Seine Erkenntnisse schrieb er in der auf [2](#) bereits erwähnten Schrift »Eine abgekürzte Therapie« für die Nachwelt nieder (Literatur, [2](#)).

→ Wie werden Schüßler-Salze hergestellt?

Die Herstellung der Schüßler-Salze erfolgt noch genauso, wie es Dr. Schüßler angeordnet hat. Das bedeutet, dass ein Teil des Ausgangsstoffes (das ist der entsprechende Mineralstoff, zum Beispiel Natriumchlorid, Natrium chloratum) mit neun Teilen Milchzucker verdünnt bzw. verrieben wird. Dr. Schüßler entschied sich für die beiden Verdünnungsstufen mit einer Million oder einer Billion Teilchen Milchzucker, da er im Lauf seiner praktischen Arbeit feststellte, dass diese sehr gut von unseren Zellen aufgenommen werden. Die Verdünnung 1:1.000.000 (= D6) nahm er als Regelverdünnung (Regelpotenz genannt), die Verdünnung 1:100.000.000.000 (= D12) empfahl er bei schwerlöslichen Salzen wie Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 12 Silicea. Das »D« steht für Dezimalverdünnung - Verdünnung in Zehnerschritten. Welche Verdünnung bzw. Potenz ein Salz hat, steht auf der Packung. Von den zwölf Basissalzen gibt es noch die schwächere Verdünnung D3 (1:1000), die aber als »stärker« bezeichnet wird, da sie einen höheren Salzgehalt hat. Wenn ich sie bei Beschwerden empfehle, habe ich dies ausdrücklich angegeben.

Zwölf Basissalze und zwölf Ergänzungssalze

Im Lauf seines Lebens entdeckte Dr. Schüßler, dass zwölf Salze alle Krankheiten heilen können (allerdings schränkte er ein, »die heilbar sind«). Kurz vor seinem Tod strich er das Salz Nr. 12 Calcium sulfuricum aus seiner Liste, denn er konnte dessen Wirkung nicht hundertprozentig zuordnen

(seine Nachfolger haben es später wieder aufgenommen). Diese zwölf Salze nannte er Basis- oder Funktionssalze. In den folgenden Jahrzehnten nach Dr. Schüßlers Tod beschäftigten sich Ärzte, Apotheker und Heilpraktiker mit der Frage, ob nicht weitere Salze für die Behandlung wichtig sind. So wurden nach und nach zwölf weitere Salze Bestandteil der Therapie. Doch darf nicht vergessen werden, dass sie die Behandlung mit Dr. Schüßlers Mineralstoffen nur ergänzen – deshalb werden sie auch Ergänzungsmittel genannt. An erster Stelle stehen die zwölf Basissalze. Hervorgetan hat sich bei der Forschung zu den Ergänzungssalzen der Biochemiker Dieter Schöpwinkel aus Mülheim/ Ruhr (1876–1946). Er unterhielt ein biochemisches Forschungslabor in Düsseldorf, war Herausgeber einer eigenen Zeitschrift und wurde aufgrund seiner Leistungen von internationalen Universitäten mit mehreren Doktor- sowie einem Professor-Titel ausgezeichnet.

Optimal: Salben für die äußerliche Behandlung

Im Lauf der Jahre stellten die Anwender der Schüßler-Salze fest, dass sich die aufgelösten Tabletten als Breiumschlag auch äußerlich erfolgreich einsetzen lassen. Aus dieser Beobachtung heraus entstanden dann in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts die zwölf Schüßler-Salben. Sie werden genauso hergestellt wie die Tabletten, allerdings mit einer Salbengrundlage statt mit Milchzucker verrieben. Alle Salben sind in der Potenz (Verdünnung) D4 erhältlich.

Der diagnostische Blick: Salzmängel im Gesicht erkennen

Dr. Schüßler beobachtete seine Patienten stets exakt. Dabei stellte er fest, dass sich bei Krankheiten verschiedene Zeichen (Rötungen, Falten, gelbliche oder bräunliche Flecken, fettiger Glanz) im Gesicht ausbilden. Die Zeichen verschwanden wieder, wenn der Patient gesund war. So entstand die Antlitzdiagnostik – eine zusätzliche Möglichkeit, das richtige oder fehlende Salz zu bestimmen. Eine auffällige Röte der Wangen verrät dem Betrachter beispielsweise, dass diese Person das Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum benötigt. Oder dunkle Schatten an den inneren Augenwinkeln deuten daraufhin, dass dem Körper das Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum fehlt. Das ist oft der Fall, wenn sich eine Erkältung anbahnt – meist sind noch keine Symptome da, aber die Zeichen im Gesicht verraten bereits, dass wir dieses Salz benötigen. Und wie Sie bei den Salzen ab [≥](#) erfahren, ist Nr. 3 sowohl für unsere Abwehr zuständig als auch bei den ersten Symptomen einer Erkältung nötig.

Die Antlitzdiagnose der Schüßler-Salze bietet Ihnen eine zusätzliche Möglichkeit bei der Auswahl Ihres Heilsalzes. Die Zeichen im Gesicht sind leicht durch Beobachtung zu erlernen. Für mich ist die Antlitzdiagnose eine Hinweisdiagnostik, die eine Hilfe für die Auswahl der Salze bietet. Alle Antlitzzeichen zu den Salzen können Sie ab [≥](#) nachlesen. Dort finden Sie auch einige Angaben zu den zwölf Ergänzungssalzen, die allerdings dürftig sind und bis heute noch nicht so intensiv erforscht wurden. Das hängt damit zusammen, dass der Sanatoriumsleiter und Buchautor Dr. h.c. Kurt Hickethier (1891–1958), der die Antlitzdiagnostik vervollständigte und systematisierte, streng im Sinne Dr. Schüßlers vorging und sich nur mit den Salzen Nr. 1 bis Nr. 11 beschäftigte. Die Hinweise zu den Ergänzungssalzen verdanken wir Dieter Schöpwinkel, dem amerikanischen Arzt Prof. Dr. William Boericke, der das erste amerikanische Standardwerk zu den Schüßler-Salzen schrieb, und dem deutschen Biochemiker Hermann Deters.

Wissenswertes über die Selbstbehandlung mit Schüßler-Salzen

Die Einnahme der Schüßler-Salze ist unproblematisch. Lassen Sie die Tabletten im Mund zergehen, die Salze gelangen über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf. Auf diesem Weg erreichen sie alle Organe, Gewebe und Zellen. Diese Einnahme empfahl auch Dr. Schüßler (mit Ausnahme der »Heißen Sieben«, ≥). Bitte nehmen Sie immer nur eine Tablette in den Mund.

Einnahme bei akuten Beschwerden

Akute Beschwerden sind plötzlich auftretende, manchmal auch heftige Krankheitsreaktionen. Beispiele sind Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder ein beginnender grippaler Infekt. In diesen Fällen sollen die Salze schnell ihre Wirkung entfalten und die Selbstheilung anregen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie anfangs öfter eine Tablette lutschen. Nehmen Sie die Salze gleich bei den ersten Anzeichen von Beschwerden, dann fühlen Sie sich oft schon in wenigen Stunden beschwerdefrei. Bei Nachlassen der Symptome genügt die Einnahme in größeren Abständen (stündlich, zweistündlich, später drei- bis sechsmal täglich).

Dosierung bei akuten Beschwerden

→ Erwachsene und Kinder über zwölf Jahren nehmen alle 5 bis 15 Minuten eine Tablette.

→ Kinder unter zwölf Jahren nehmen ein- bis zweistündlich eine Tablette.

→ Bei Säuglingen lösen Sie alle ein bis zwei Stunden eine Tablette in etwas Wasser auf und streichen den Brei auf die Lippen des Babys. Als Alternative nimmt die stillende Mutter die Tabletten ein (Einnahme dann wie für Erwachsene) – über die Muttermilch erhält das Baby so sein Schüßler-Salz.

Dauer der Behandlung: für einige Stunden bis zwei Tage, bis zur Besserung der Beschwerden.

Einnahme bei chronischen Beschwerden

Chronische Beschwerden (etwa chronischer Schnupfen, Verstopfung, Hautausschlag) sind langwierig und über einen längeren Zeitraum entstanden. Oder sie sind Folge einer nicht ausgeheilten akuten Erkrankung. Hier kommt die Regeldosierung zum Einsatz. Beachten Sie: Die Regeldosierung gilt auch zur allgemeinen Stärkung und bei den Kuren, wenn keine andere Dosierung angegeben ist.

→ Die Entzündungsstadien - hilfreich bei der schnellen Salz-Bestimmung

Bei allen Entzündungen sind drei Salze besonders wichtig: Nr. 3, Nr. 4 und Nr. 6. Dr. Schüßler hat sie den drei Stadien einer Entzündung zugeordnet, damit schnelle Hilfe möglich ist. Das Vorgehen nach den Entzündungsstadien empfehle ich bei allen akuten Beschwerden, wie Verletzungen, Magen-Darm-Reizungen oder Erkältungskrankheiten. Die vier klassischen Zeichen – Rötung, Wärme, Schwellung und Schmerz – zeigen eine Entzündung an. Bei inneren Beschwerden sind diese Symptome nur zu spüren, nicht aber zu sehen – doch auch hier gelten die Entzündungsstadien.

1. Entzündungsstadium: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

Hierzu zählen alle akuten Beschwerden mit Rötung, Schwellung, Schmerz und Wärme – zum Beispiel Verletzungen, Verbrennungen und Insektenstiche. Bei der Einnahme gilt die Akutdosierung (\geq).

2. Entzündungsstadium: Nr. 4 Kalium chloratum D6

Das zweite Stadium zeigt sich bei Wunden durch Verschorfung, bei Schleimhautentzündungen (Nasen, Rachen, Magen) treten ab diesem Stadium deutliche Symptome wie Fließschnupfen oder Heiserkeit auf, die auf eine Entzündung hinweisen. Oftmals sind die Übergänge vom ersten zum zweiten Stadium fließend. Deshalb empfehle ich, die Salze Nr. 3 und Nr. 4 im Wechsel einzunehmen (\geq). Bei der Einnahme gilt die Akutdosierung (\geq).

3. Entzündungsstadium: Nr. 6 Kalium sulfuricum D6

Setzt der Heilprozess nach Einnahme der Salze Nr. 3 und Nr. 4 ein, werden die Beschwerden beseitigt, ohne dass Sie das Salz Nr. 6 noch einnehmen müssen. Stagniert der Heilprozess aber, benötigen Sie Nr. 6 Kalium sulfuricum D6. Eine Stagnation erkennen Sie daran, dass die Haut schlecht verheilt, Husten und Schnupfen nicht verschwinden und gelbliches Sekret (mit Eiter) abgesondert wird. Um die Heilung abzuschließen, sollten Sie dann das Salz Nr. 6 in der Regeldosierung (links) einnehmen.

Regeldosierung bei chronischen Beschwerden

- Erwachsene und Kinder über zwölf Jahren nehmen drei- bis sechsmal täglich ein bis zwei Tabletten.
- Kinder unter zwölf Jahren nehmen drei- bis viermal täglich eine Tablette.
- Bei Säuglingen genügen zwei bis vier Tabletten; lösen Sie diese über den Tag verteilt in etwas Wasser auf und

streichen Sie den Brei auf die Lippen. Oder die stillende Mutter nimmt die Tabletten ein (Erwachsenen-Dosierung).

Dauer der Behandlung: Die Behandlung kann mehrere Monate dauern. Ich empfehle Ihnen, die in Frage kommenden Salze zunächst für sechs bis acht Wochen einzunehmen. Zeigt sich eine Besserung, nehmen Sie sie weiter bis zum Abklingen der Beschwerden. Stagniert der Heilprozess, überprüfen Sie, ob andere Salze noch wichtig sind, und nehmen diese für den gleichen Zeitraum ein – oder bis zur Besserung der Beschwerden.

Beachten Sie aber bitte, dass die Behandlungszeit individuell unterschiedlich sein kann. Selbst bei langwierigen Krankheiten besteht die Möglichkeit, dass Sie bereits nach wenigen Wochen wieder beschwerdefrei sind.

Die »Heiße Sieben«

Das Auflösen von Tabletten in heißem Wasser ist eine besondere Form der Anwendung und war ursprünglich nur für Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 vorgesehen – deshalb der Name »Heiße Sieben«. Das Salz Nr. 7 ist ein krampf- und schmerzstillendes Salz. In heißem Wasser aufgelöst, wirkt es schneller, denn die Durchblutung der Mundschleimhaut wird angeregt, die Schleimhautporen öffnen sich und der Tablettenwirkstoff gelangt schnell ins Blut und ans Zielorgan. Die Zubereitung der »Heißen Sieben« ist grundsätzlich auch bei allen anderen Salzen möglich, wenn die Beschwerden heftig sind. Bei den Ergänzungsmitteln ist die Anwendung als »Heiße Sieben« nicht erforderlich und nicht gebräuchlich.

Zubereitung der »Heißen Sieben«: Erwachsene lösen zehn, Kinder fünf Tabletten in einem Glas mit heißem Wasser auf und trinken das Glas schluckweise leer (jeden Schluck gut einspeicheln). Eine Wiederholung der »Heißen Sieben« ist bei akuten Beschwerden wie Kopf-, Bauch- oder Muskelschmerzen ein- bis zweimal im Abstand von einer

halben Stunde möglich. Falls heftige Beschwerden nicht abklingen, gehen Sie zum Arzt.

Der Schüßler-Drink

Manchmal empfehle ich die Einnahme der Salze als Schüßler-Drink. Das bedeutet, dass Sie die auf \geq empfohlene Tagesdosis je Salz in 250 ml heißem Wasser auflösen und die Flüssigkeit über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken.

→ Wie wirken Schüßler-Salze?

Schüßler-Salze regulieren die Mineralstoffverteilung im Körper und ergänzen den Mineralstoffbestand der Zelle. Sie sorgen dafür, dass die Mineralstoffe schnell dorthin gelangen, wo sie der Körper benötigt (Stoffwechsel, Sekretion, Verdauung, Aufbau). So steuern sie beispielsweise im Verdauungstrakt die rhythmische Darmbewegung, im Nerven- und Muskelgewebe die Aufnahme und Weiterleitung von Reizimpulsen und im Magen die Produktion von Salzsäure. Ebenso verbessern sie die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und regulieren die Durchblutung.

Gleichzeitige Einnahme mehrerer Salze

Dr. Schüßler verordnete seinen Patienten stets nur ein Salz und erst dann ein weiteres, wenn der Heilprozess stagnierte. In unserer Zeit mit vielen belastenden Einflüssen auf den Menschen (Umweltbelastung, ungesunde Ernährung, Stress und andere Reize) ist dies bei chronischen Beschwerden selten möglich; bei akuten Beschwerden genügt in der Regel ein Salz. In der Spalte »Schüßler-Salze« auf den Diagramm-Tafeln ab \geq habe ich öfter mehrere Salze aufgeführt. Sie sind alle gleichermaßen für die entsprechende Beschwerde geeignet.

→ Die Salze sind mit einem Komma verbunden: Alle Salze sind für die Beschwerde geeignet. Ich empfehle Ihnen, mit maximal drei Salzen zu beginnen.

→ Die Salze sind mit dem Wort »und« verbunden: Ich empfehle Ihnen, alle genannten Salze einzunehmen.

Im Wechsel einnehmen: Bis auf einige Ausnahmen habe ich maximal drei bis vier Salze aufgelistet. Diese nehmen Sie im Wechsel ein. Das bedeutet, falls Sie zwei Salze haben, dass Sie zunächst eine Tablette des ersten, dann des zweiten Salzes, dann wieder des ersten Salzes nehmen und so fort; im Lauf des Tages nehmen Sie so die Tagesdosis beider Salze. Kommen mehr als zwei Schüßler-Salze für Sie in Frage, nehmen Sie beispielsweise die Tagesdosis des ersten Salzes im Lauf des Vormittags, die des zweiten im Lauf des Nachmittags und die des dritten Salzes im Lauf des Abends ein.

An diese Regelung sollten Sie sich auch halten, wenn Sie sich selbst Salze für Ihre Beschwerden nach den Steckbriefen zusammenstellen. Es ist wenig sinnvoll, acht bis zehn Salze gleichzeitig einzunehmen. Dadurch werden zu viele Heilimpulse gesetzt, auf die der Körper nicht mehr reagieren kann.

Einnahme der Salze, wenn mehrere Potenzen angegeben sind

Bei manchen Beschwerden habe ich mehrere Potenzen der Salze angegeben, etwa D6 und D12. Das bedeutet, dass alle Potenzen wichtig oder hilfreich sind. Beginnen Sie mit der zuerst genannten Potenz – diese nehmen Sie für vier Wochen ein. Dann wechseln Sie zur nächsten Potenz, die Sie ebenso lang einnehmen, und, falls angegeben, zur dritten Potenz.

Anwendung der Salben

Salben helfen schnell bei Beschwerden wie Gelenk- und Muskelschmerzen, Ausschlägen, Wunden, Verletzungen und Insektenstichen. Und sie fördern eine gesunde und straffe Haut. Außerdem können Sie mit den Salben stets die Einnahme der Salze unterstützen. In welchen Fällen Sie Salben zusätzlich einsetzen sollten, erfahren Sie bei den Beschwerden. Stehen Ihnen Salben nicht zur Verfügung (zum Beispiel auf Reisen), können Sie alternativ Tabletten äußerlich einsetzen: Lösen Sie dazu einige Tabletten in Wasser zu einem Brei auf und streichen Sie diesen auf die erkrankte Stelle (etwa einen Insektenstich).

Auch bei den Salben gilt, dass sich die Anwendung bei akuten und chronischen Beschwerden unterscheidet.

→ Bei akuten Beschwerden werden die Salben am ersten und zweiten Tag der Beschwerden je nach Hautstelle entweder mehrmals täglich aufgetragen, oder Sie legen einen Salbenverband an.

→ Bei chronischen Beschwerden empfehle ich einen Salbenverband, wenn es möglich ist (beispielsweise bei Gelenkbeschwerden), bei flächigen Beschwerden eine Auflage.

Salbenverband und feuchtheiße Auflage/feuchtheißer Umschlag

→ Tragen Sie für einen Salbenverband die Salbe messerrückendick auf die betroffene Stelle, zum Beispiel das Handgelenk, auf, befestigen Sie darüber einen dünnen Verband oder einen elastischen Verbandstulp (netzartiges, gummiertes Verbandmaterial). Salbenverbände haben sich bei Muskel- und Gelenksbeschwerden, Nagelerkrankungen und Verletzungen (wie Prellungen) bewährt. Sollte auf der betroffenen Stelle kein Salbenverband angelegt werden können, tut es auch das mehrmalige Einreiben. Beachten Sie bitte, dass Sie bei Krampfadern die Salbe nur leicht einmassieren.

→ Bei Magen-Darm- und Rückenschmerzen empfehle ich eine feuchtheiße Auflage (auch feuchtheißen Umschlag). Sie fördert die Durchblutung und regt so den Stoffwechsel an. Tragen Sie zunächst die Salbe auf die betroffene Stelle auf, legen Sie darüber ein feuchtheißes Geschirrhandtuch (so heiß wie verträglich) und darüber ein trockenes Handtuch. Sie können den Effekt steigern, wenn Sie auf das trockene Tuch noch eine Wärmflasche legen.

Schüßler-Kuren – bewährte Kombinationen

Die Schüßler-Kuren habe ich vor vielen Jahren entwickelt, nachdem ich in der Praxis festgestellt hatte, dass bei vorwiegend chronischen Beschwerden oft mehrere Salze wichtig sind und die Wirkung dann rascher und nachhaltiger erfolgt. In diesem Quickfinder finden Sie altbewährte und neue Kuren, die ich Ihnen ans Herz lege. Sollte bei den Kuren keine spezielle Dosierung angegeben sein, empfehle ich Ihnen die Regeldosierung (\geq).

Dauer der Behandlung: Meistens habe ich die Einnahmedauer angegeben. Ist keine Behandlungszeit

genannt, nehmen Sie die Salze zunächst für vier bis sechs/acht Wochen ein. Sollte sich eine Tendenz zur Besserung zeigen, nehmen Sie die Salze weiter, bis Ihre Beschwerden abgeklungen sind. Sollte sich keine Veränderung ergeben, überprüfen Sie bitte, ob Sie die richtigen Salze ausgewählt haben. Sind Sie unsicher, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Heilpraktiker. Kuren können jederzeit wiederholt werden.

Unterschied zwischen Kuren und Einnahme mehrerer Salze: Kuren werden in der Regel mit anderen Maßnahmen für einen bestimmten Zeitraum kombiniert, etwa mit Tees, Säften, zusätzlichen Anwendungen, die Sie auch machen sollten. Bei der Einnahme mehrerer Salze sind die Salze wichtig, begleitende Maßnahmen können Sie ergänzend machen.

Nützlich: Was Ihnen sonst noch hilft

In den Diagrammen finden Sie in der letzten Spalte zusätzliche Tipps, die aus naturheilkundlicher Sicht noch nützlich sein können. Alle Hinweise beruhen auf meiner praktischen Erfahrung und helfen, den Heilverlauf zu beschleunigen.

Wichtige Fragen rund um die Schüßler-Salze

Die folgenden Fragen wurden mir immer wieder von Patienten oder bei Vorträgen von Zuhörern gestellt. Da ich sie ebenfalls als wichtig erachte, möchte ich sie Ihnen nicht vorenthalten.

Wo bekomme ich Schüßler-Salze und -Salben?

Schüßler-Salze erhalten Sie rezeptfrei in Deutschland, Österreich und der Schweiz in Apotheken, da es sich um apothekenpflichtige Arzneimittel handelt. Sie können die Salze auch über Internet-Apotheken bestellen. Von Salzen,

die nicht über eine Apotheke geliefert werden, rate ich ab, denn sie sind meist nicht nach den Originalvorschriften des Homöopathischen Arzneibuches hergestellt. Wenn Sie ein Salz in der Apotheke bestellen, verlangen Sie Schüßler-Salz Nr. X mit Namen und Potenz – so ist gewährleistet, dass Sie das richtige Salz bekommen.

Für eine Packung mit 80 Tabletten bezahlen Sie derzeit zirka vier Euro.

Was sind Modalitäten?

Bei den Beschreibungen der Salze ab \geq stoßen Sie immer wieder auf den Begriff »Modalität«. Dies ist ein Begriff aus der Homöopathie, der beschreibt, durch welche Einflüsse sich Beschwerden verbessern oder verschlechtern, etwa durch Aufenthalt an frischer Luft oder durch Wärme.

Modalitäten sind eine zusätzliche Hilfestellung für Sie, um das korrekte Salz auszuwählen.

Sinnvoll: Globuli und Tropfen?

→ Neuerdings werden Schüßler-Salze auch als Globuli (Streukügelchen aus Rohr- statt Milchzucker) angeboten. Ich bin allerdings der Meinung – und Untersuchungen von Apothekern haben dies bestätigt –, dass Globuli eine weit geringere Menge an Mineralsalz enthalten als Tabletten. Globuli sind keine im Sinne Dr. Schüßlers hergestellten Arzneimittel!

→ Tropfen (als homöopathische Zubereitung) enthalten die in Alkohol gelösten Salze. Sie können sie alternativ bei Unverträglichkeit der Tabletten nehmen.

Gibt es Neben- oder Wechselwirkungen?

Bisher sind bei der Einnahme von Schüßler-Salzen weder Neben- noch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beobachtet worden. Es gibt auch keine Erstverschlimmerungen, wie sie bei homöopathischen Mitteln vorkommen können. Erstverschlimmerung bedeutet,

dass sich die Symptome nach Einnahme des Salzes zunächst verstärken.

Wo sind die Grenzen der Behandlung?

Schüßler-Salze haben wie alle Naturheilverfahren ihre Grenzen. Sollten Ihre Beschwerden sehr heftig sein oder sind Sie sich über die Symptome nicht klar, suchen Sie einen Arzt oder Heilpraktiker auf. Sollte sich bei akuten Beschwerden innerhalb von ein bis zwei Tagen keine Besserung zeigen, suchen Sie ebenfalls Ihren Arzt oder Heilpraktiker auf.

Wichtiger Hinweis!

Bei schwereren Erkrankungen, Notfällen und unklaren Beschwerden ist es wichtig, dass Sie einen Arzt aufsuchen und nicht wertvolle Zeit verstreichen lassen, um anhand dieses Ratgebers selbst die Diagnose zu stellen und sich zu behandeln. Wenn es in jedem Fall erforderlich ist, einen Arzt aufzusuchen, finden Sie den Hinweis **Zum Arzt!**

→ **Einschränkungen bei der Einnahme der Salze**

→ Sollten Sie ungewöhnlich viele Tabletten innerhalb einer halben Stunde einnehmen (30 bis 100 Tabletten), kann der darin enthaltene Milchzucker abführend wirken.

→ Sollten Sie unter Laktose-Intoleranz leiden, nehmen Sie die »Heiße Sieben« nicht mehrere Male nacheinander ein, da es dadurch eventuell zu Verdauungsstörungen kommen kann. Die Laktose-Intoleranz-Reaktion entsteht erst ab einer Menge von 50 bis 100 Tabletten auf einmal. Sollten Sie auf Tabletten empfindlich reagieren, können Sie alternativ auf alkoholische Tropfen (links) ausweichen.

→ Sollten Sie die Weizenstärke, die neben dem Milchzucker in den Tabletten enthalten ist, nicht vertragen, empfehle ich, auf Schüßler-Salze mit Kartoffelstärke oder auf Tropfen auf alkoholischer Basis auszuweichen.

→ Für Diabetiker ist wichtig: Eine Tablette zu 250 mg entspricht 0,021 BE (Broteinheiten), 48 Tabletten sind eine Broteinheit.

→ Für Nierenkranke gilt: In der üblichen und hier angegebenen Dosierung können Sie Schüßler-Salze bedenkenlos einnehmen.

→ Für Schwangere und Stillende gilt: Die in diesem Ratgeber beschriebenen Salze können Sie in der ab \geq angegebenen Dosierung unproblematisch einnehmen. Sollten Sie einmal ein falsches Salz gewählt haben, passiert nichts Negatives, Ihre Beschwerden bessern sich aber auch nicht.

Beschwerden von Kopf bis Fuß

Die Einzigartigkeit des Quickfinder-Konzepts ist die schnelle Orientierung: Auf der nebenstehenden Seite finden Sie die neun Körperbereiche bzw. speziellen Themen. Mithilfe der farbigen Griffmarken gelangen Sie zu den Diagrammen mit den Beschwerden. Mein Tipp: Machen Sie sich mit den einzelnen Kapiteln vertraut, sodass Sie bei Bedarf schnell Ihr Heilsalz bestimmen können.

- Auf den Einführungsseiten vor jedem Beschwerdenkapitel erkläre ich, welche Erkrankungen in den einzelnen Körperbereichen auftreten und woher sie kommen. Beschwerden, die den ganzen Körper betreffen, wie Müdigkeit, finden Sie im Kapitel »Allgemeinbefinden«.
- Jedes Kapitel ist wenn nötig untergliedert, etwa der Bereich »Haut« in Haut, Haare und Nägel. Innerhalb dieser Bereiche sind die Beschwerden zur besseren Orientierung alphabetisch sortiert.
- Jede Diagramm-Tafel ist in Spalten unterteilt. In der 1. Spalte »was« finden Sie die Art Ihrer Beschwerde, zum Beispiel Haarausfall.
- In der 2. Spalte »wie« wird sie konkretisiert, etwa kreisrunder Haarausfall.
- In der 3. Spalte »wie oder warum« erfahren Sie eine mögliche Erklärung für Ihre Beschwerde oder weitere

Erläuterungen, in unserem Beispiel »Ernährungsstörung der Haarwurzeln«.

→ In der 4. Spalte »Schüßler-Salze« nenne ich das Salz oder die Salze, die helfen können. Bei verschiedenen Beschwerden lernen Sie Kuren kennen, die sich in meiner Praxis bewährt haben.

→ In der Spalte »was noch hilft« gebe ich Ihnen weitere Hinweise für die Behandlung. Das können Schüßler-Salben sein oder andere Heilmethoden. Ab ≥ können Sie sich über diese Anwendungen informieren. Der Hinweis »Apotheke« bedeutet, dass Sie sich bitte nach der Packungsanleitung richten.

→ Befolgen Sie unbedingt den Hinweis »Zum Arzt!«, damit keine Komplikationen entstehen.

→ Wenn ich keine Dosierung angegeben habe, lesen Sie bitte ab ≥ nach, wie Sie die Salze einnehmen müssen.

