

GÜNTHER H. HEEPEN

QUICKFINDER SCHÜSSLER-SALZE

DER SCHNELLSTE WEG ZUM RICHTIGEN MITTEL



GU

Allgemein-
befinden/Psyché

Kopfbereich

Brustbereich

Bauchraum

Unterleib

Bewegungs-
apparat

Haut, Haare,
Nägel

Erste Hilfe

GÜNTHER H. HEEPEN

QUICKFINDER SCHÜSSLER-SALZE

DER SCHNELLSTE WEG ZUM RICHTIGEN MITTEL



GU

Allgemein-
befinden/Psyche

Kopfbereich

Brustbereich

Bauchraum

Unterleib

Bewegungs-
apparat

Haut, Haare,
Nägel

Erste Hilfe

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: Ilona Daiker

Lektorat: Irmela Sommer

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-6820-7

1. Auflage 2018

Bildnachweis

Coverabbildung: GU-Archiv: A. Hoernisch, Jump

Illustrationen: GU-Archiv: Isabelle J. Fischer

Fotos: DHU, Jump

Syndication: www.seasons.agency

GuU 08-6820 08_2018_02

Das vorliegende E-Book basiert auf der 1. Auflage der Printausgabe.

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.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. die Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich und sollte in Zweifelsfällen oder bei länger andauernden Beschwerden immer einen Arzt oder Heilpraktiker aufsuchen.

Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



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)

Vorwort

Sie suchen eine Heilmethode, die Ihnen bei Beschwerden von Kopf bis Fuß schnell und wirkungsvoll hilft? Dann haben Sie mit den Schüßler-Salzen die richtige Wahl getroffen! Denn genau diesen Anspruch hatte schon vor über 130 Jahren der Entdecker der Schüßler-Salze, Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler. Er suchte nach einer Behandlungsmethode, die schnell hilft und die auch der medizinische Laie zur Selbstbehandlung einsetzen kann. Bei seiner Suche stieß Dr. Schüßler auf die Mineralstoffe. Sie regulieren vielfältige Abläufe im menschlichen Organismus, beispielsweise die Zellteilung oder die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen. Ist die Aufnahme von Mineralstoffen oder deren Verteilung im Körper gestört, kommt es zu Beschwerden. Schüßler-Salze wirken heilend, indem sie gestörte Abläufe wieder ins Gleichgewicht bringen und den Mangel an Mineralstoffen ausgleichen. Das Resultat: Sie werden schnell gesund, das Zusammenspiel der Organe untereinander funktioniert wieder, so dass Ihr Organismus optimal arbeiten kann. Schüßler-Salze haben drei entscheidende Vorteile. Erstens: Mit nur zwölf Basis- und weiteren zwölf Ergänzungsmitteln verfügt die Behandlungsmethode über einen sehr überschaubaren Heilmittel-Schatz, der in keiner Hausapotheke fehlen sollte. Zweitens: Schüßler-Salze haben keinerlei Nebenwirkungen. Es kommt auch nicht – wie es etwa bei homöopathischen Medikamenten oft der Fall ist – zu einer sogenannten Erstverschlimmerung. Und drittens handelt es sich um eine Therapie, die leicht im Alltag umzusetzen ist. Wenn Sie die Salze mit Hilfe dieses Buches zur Selbstbehandlung einsetzen möchten, finden Sie in Kürze das zu Ihnen und Ihren Beschwerden passende Mittel.

Hunderttausende von Anhängern, die die Schüßler-Salze in den vergangenen Jahren gefunden haben, sind eine Bestätigung für Dr. Schüßlers fantastische Behandlungsmethode. Und sein damaliger Wunsch, eine Heilmethode zu entwickeln, die einmal eine Volksheilmethode für jedermann werden könnte, hat sich heute erfüllt.

Diese Volksheilmethode möchte ich Ihnen verständlich machen und Sie ermuntern, Dr. Schüßlers heilende Salze bei Beschwerden einzusetzen. Vielleicht geht es Ihnen dann eines Tages so wie mir, dass Sie dem Verdienst Dr. Schüßlers, eines einfachen Allgemeinarztes aus Oldenburg, nicht nur Respekt, sondern höchste Anerkennung zollen.

Mit diesem QUICKFINDER möchte ich Ihnen dabei helfen, dass Sie schnell und präzise Ihr Salz finden – und Ihre Gesundheit wiedererlangen oder stabilisieren. Vielleicht blicken auch Sie dann eines Tages mit Begeisterung auf Dr. Schüßlers Heilmethode.

Ihr Günther H. Heepen



1. Schüßler-Salze – ein kurzer Überblick

Sie ist 130 Jahre alt, aber sie hat nichts von ihrer Aktualität verloren: die Biochemie, die Behandlung mit Mineralsalzen, die von dem Arzt und Homöopathen Dr. Heinrich Wilhelm Schüßler begründet wurde. Heute hat sie weltweit Tausende von Anhängern, die die Schüßler-Salze bei Alltagsbeschwerden genauso einsetzen wie zur Unterstützung bei einer ärztlichen Therapie.

ZUNÄCHST DAS WICHTIGSTE: Dr. Schüßler entdeckte zwölf Mineralsalze (= Basissalze). Diese zwölf Salze steuern wesentliche Prozesse in unserem Körper und tragen dazu bei, dass wir gesund bleiben beziehungsweise wieder gesund werden. Die zwölf Basissalze (Schüßler selbst arbeitete sogar nur mit elf Salzen, das zwölfte verwarf er wieder) reichen für die Behandlung der meisten Beschwerden völlig aus. Nach Dr. Schüßlers Tod setzten sich seine Nachfolger mit der Frage auseinander, ob noch mehr Mineralsalze für die Behandlung von Krankheiten notwendig sind. Sie fanden weitere Salze, die sich für die Ausheilung von Beschwerden als hilfreich erwiesen. So wurde das Heilsystem nach und nach um weitere zwölf Mittel ergänzt. Die meisten davon haben wir dem Biochemiker Dieter Schöpwinkel aus Mülheim an der Ruhr (1876–1946) zu verdanken.

Schüßler-Salze haben sich bei vielen Krankheiten bewährt. Wenn die normale Funktion eines Organs aufgrund einer krankhaften Störung aus dem Lot geraten ist, helfen sie uns, Funktionsabläufe zu normalisieren. Sie stärken den

Körper und machen ihn widerstandsfähig. Aber sie leisten noch viel mehr!

Sie beeinflussen unser Aussehen, indem sie Haut, Haare und Nägel kräftigen und glätten. Sogar für Geist und Psyche sind die Salze heilsam. Sie wirken positiv auf unser seelisches Befinden und steigern die geistige Fitness. Denn alle Abläufe in unserem Körper sind auf Mineralstoffe angewiesen.

Ich möchte Sie mit diesem QUICKFINDER ermuntern, die Schüßler-Salze bei Ihren Beschwerden einzusetzen.

Machen Sie sich auf den folgenden Seiten mit den Besonderheiten der Schüßler-Salze vertraut, und nutzen Sie die übersichtlichen Diagramm-Tafeln im Beschwerdeteil ab [➤](#), um schnell das für Sie richtige Mittel zu finden!

Einführung in die Behandlung mit Schüßler- Salzen – das sollten Sie wissen

Neue Wege in der Medizin

Das Bemerkenswerte an Dr. Schüßlers Mineralsalztherapie ist, dass diese zu einer Zeit entwickelt wurde, als die Behandlung mit Mineralstoffen noch in den Kinderschuhen steckte. Damals, Ende des 19. Jahrhunderts, hatten die großen Physiologen entdeckt, dass Mineralstoffe und Spurenelemente überall im Körper vorkommen. Die Wissenschaftler schlossen aus deren Vorhandensein, dass Mineralsalze an lebensnotwendigen Aufbau-, Funktions- und Reaktionsprozessen beteiligt sind. Wissenschaftlich untermauert wurde diese These jedoch erst im 20. Jahrhundert. Umso faszinierender ist das, was Dr. Schüßler vor 130 Jahren feststellte – in einer Zeit, in der über die therapeutische Anwendung der Mineralstoffe erst spekuliert wurde.

Seine Behandlungsmethode nannte Dr. Schüßler »Biochemie« – abgeleitet vom griechischen Wort bios (Leben) und von Chemie (die Wissenschaft von den Elementen) –, was so viel bedeutet wie »Chemie des Lebens«. Gemeint sind damit im Bereich der Naturwissenschaften die chemischen Vorgänge im Körper wie etwa die Verdauung. Schüßler übernahm diesen Begriff, da auch die Mineralsalze in den Körperzellen chemische Vorgänge steuern, zum Beispiel die Zellteilung oder die Nährstoffverwertung.

Einzigartig: Wenig Salze gegen viele Beschwerden

Was sind Schüßler-Salze? Was überhaupt sind Salze? Sind sie in hohen Dosen nicht schädlich? – Diese Fragen stellen mir meine Patienten oft. Ich kann ihre Bedenken, wenn es um das Wort »Salz« geht, gut nachvollziehen.

Jahrzehntelang hat die Medizin gewarnt: »Salz ist schädlich!« Aber wir dürfen nicht vergessen, dass es dabei stets um Kochsalz ging. In großen Mengen eingenommen, kann es lebensgefährlich sein. Deshalb Salz pauschal als schlecht zu verurteilen ist aber nicht richtig. Mineralsalze nämlich sind lebensnotwendig. Und Schüßler-Salze sind Mineralsalze (= Mineralstoffe), die bei ihrer Herstellung einem ganz bestimmten Prozess unterworfen werden. Mineralsalze sind, ähnlich wie Vitamine, für alle unsere Gewebe und Organe wichtig. Täglich nehmen wir sie mit der Nahrung auf. (Das ist wichtig, denn der Körper kann sie nicht selbst bilden!) Ohne Mineralsalze gäbe es beispielsweise keine stabilen Knochen, der Darm könnte seine Tätigkeit nicht verrichten, und Haut, Haare und Nägel würden nicht wachsen und gedeihen!

Wenn Beschwerden auftreten, das hat Dr. Schüßler erkannt, kann dies mineralstoffbedingte Ursachen haben.

Beispielsweise gelangen die lebensnotwendigen Mineralsalze nicht dorthin, wo sie wirken sollen. Oder aber die Zelle, die kleinste selbstständige Lebenseinheit, kann die Mineralstoffe nicht aufnehmen. Hier helfen die speziell aufbereiteten Schüßler-Salze!

→ Wer war Dr. Schüßler?

Wer war dieser Dr. Schüßler, der so Einzigartiges leistete?
– Wilhelm Heinrich Schüßler wurde am 21. August

1821 im norddeutschen Bad Zwischenahn geboren. Bereits als Schüler interessierte er sich für die Homöopathie. Da sein Vater die Familie nicht allein ernähren konnte, musste der junge Wilhelm Heinrich helfen, den Lebensunterhalt zu verdienen. Zunächst arbeitete er als Privatlehrer und später als Ratsschreiber bei der Stadt Oldenburg. Mit 32 Jahren entschied er sich, seinen Traum, Homöopath und Arzt zu werden, zu verwirklichen, und nahm in Paris das Studium der Medizin auf.

Nach seinem Examen ließ er sich als Arzt und Geburtshelfer in Oldenburg nieder. Von Anfang an behandelte er seine Patienten nach den Grundsätzen der Homöopathie und war damit der erste homöopathisch arbeitende Arzt im Großherzogtum Oldenburg. Dort starb er am 30. März 1898.

Der Unterschied: Mineralsalze und Schüßler-Salze

Haben Sie sich schon einmal in der Apotheke Magnesium oder Kalzium besorgt und eingenommen? Das sind stoffliche, also nicht homöopathisch aufbereitete Mineralsalze. Damit füllen Sie Ihr Mineralstoffdepot im Körper auf. Das ist sinnvoll, wenn Sie Sport treiben oder einen erhöhten Bedarf an Mineralstoffen haben, etwa in der Schwangerschaft. Mit Schüßler-Salzen können Sie diesen erhöhten Bedarf nicht decken, dazu sind sie zu fein in ihrer Trägersubstanz Milchzucker verteilt (zur Herstellung siehe [≥](#)). Schüßler-Salze decken zwar einen geringfügigen Bedarf in der Zelle, aber Sie können nicht beispielsweise 300 Milligramm Magnesium mit Schüßler-Salz-Tabletten aufnehmen. Dennoch zeigen Schüßler-Salze auch hier eine bemerkenswerte Wirkung.

Wie wirken Schüßler-Salze?

Schüßler-Salze wirken auf zweierlei Art und Weise im Körper: Sie haben einerseits einen Regulationseffekt, denn sie bringen die Mineralstoffverteilung im Körper ins Gleichgewicht. Andererseits haben sie einen Nährstoffeffekt, indem sie den Mineralstoffbestand der Zelle durch winzige Mengen ergänzen, die für die Funktionsabläufe in der kleinsten Lebeinheit Zelle ausreichend sind. Sie sorgen dafür, dass die Mineralstoffe schnell dort hingelangen, wo sie an wichtigen Stoffwechsel- und Heilprozessen beteiligt sind. Zum Beispiel: Im Darm regulieren sie die Verdauung; im Nervengewebe steuern sie die Aufnahme und Weiterleitung von Reizimpulsen. Das ist wichtig, damit unsere Muskeln sich bewegen können. Im Magen sind sie an der Produktion von Salzsäure beteiligt – oder an der Neutralisierung von übermäßiger Säure, die zu Sodbrennen führt. In den Blutgefäßen helfen sie, dass dort die richtigen Spannungsverhältnisse entstehen. Kopfschmerzen klingen dadurch ab, und zu schwach durchblutetes Gewebe erhält mehr Sauerstoff und Nährstoffe.

Kleine Katalysatoren mit großer Wirkung

Dr. Schüßler hatte entdeckt, dass sich viele Beschwerden bei seinen Patienten besserten, wenn er ihnen verdünnte, also nach dem homöopathischen Prinzip aufbereitete Mineralstoffe, zuführte. Schüßler stellte fest, dass die speziell aufbereiteten Mineralstoffe ungleich schneller und deutlich besser von der Zelle aufgenommen werden als die grobstofflichen, nicht so fein aufgeschlossenen Mineralstoffe in der Nahrung. Durch ihre Aufbereitung wirken sie im Körper wie Katalysatoren – sie machen Funktionen möglich, hemmen oder beschleunigen sie. Ich möchte Ihnen dies am Beispiel des Fließschnupfens deutlich machen: Die laufende Nase sondert zu viel Flüssigkeit ab – Natrium chloratum D6,

das Schüßler-Salz Nr. 8, hemmt die übermäßige Sekretausscheidung und reguliert den Sekretfluss. Die Folge: Der Fließschnupfen heilt ab. Ist die Nase zu trocken, fehlt die natürliche Schleimhautbefeuchtung. Auch hier wirkt die Nr. 8 regulierend: Die trockene Nase wird feucht gehalten, unangenehme Beschwerden wie Trockenheit, Jucken und Brennen verschwinden.

Nach und nach erweiterte Dr. Schüßler sein Heilsystem. In einer knappen schriftlichen Zusammenstellung hinterließ er es als »Eine abgekürzte Therapie« der Nachwelt (siehe Bücher, die weiterhelfen, auf [Z](#)).

Die Antlitzdiagnostik: Erkennen Sie den Salzangel im Gesicht

Einzigartig bei den Schüßler-Salzen ist die Antlitzdiagnostik. Fehlen ein oder mehrere Salze im Körper, entstehen Mangelzeichen im Gesicht, es bilden sich beispielsweise Falten, die Haut wird trocken oder verändert ihre Farbe. Wird das passende Salz eingenommen, verschwinden diese Zeichen wieder. Dr. Schüßler entdeckte die Antlitzzeichen an seinen Patienten aufgrund seiner hervorragenden Beobachtungsgabe. Kamen die Patienten zu ihm in die Sprechstunde, konnte er ihnen auf den Kopf zu sagen, welches Salz sie einnehmen müssen, um gesund zu werden. Mangelzeichen - man spricht von sogenannten Signaturen (lateinisch signum = Zeichen) - treten aber nicht nur im Gesicht auf. Sie können sich auch am Körper zeigen, etwa an den Händen oder Füßen. Auf welche Antlitzzeichen Sie achten müssen, erfahren Sie ab [Z](#) bei den Steckbriefen der Salze. Allerdings sollten Sie auf der Suche nach dem passenden Salz nie die Antlitzdiagnostik allein anwenden, sondern auch auf die körperlichen und seelischen Merkmale achten. Wichtig ist außerdem, die charakteristischen Merkmale, die aufgrund eines Salzangels auftreten, bei

guter Beleuchtung festzustellen, am besten bei hellem Tageslicht.

Auf Makeup und Hautcremes sollte dabei selbstverständlich verzichtet werden, denn sie verändern das Erscheinungsbild der Haut und könnten das Ergebnis verfälschen.

Schon bald nach der Entdeckung der zwölf Ergänzungsmittel haben sich Biochemiker damit auseinandergesetzt, ob es Antlitzzeichen oder Signaturen auch für die Ergänzungssalze gibt. Neben Dieter Schöpwinkel haben wir die Beschreibung dieser Merkmale dem amerikanischen Arzt Prof. Dr. William Boericke, der das erste amerikanische Standardwerk zu den Schüßler-Salzen schrieb, und dem deutschen Praktiker Hermann Deters zu verdanken. In der Literatur aus dieser Zeit habe ich die Antlitzzeichen jetzt erst wiederentdeckt und für Sie bei den Beschreibungen der einzelnen Salze mit aufgenommen. Je mehr Antlitzzeichen eines Salzes bei Ihnen zutreffen, desto besser ist dieses Salz generell bei Ihnen angezeigt, nicht nur bei akuten Beschwerden, sondern auch, um konstitutionelle Schwächen auszumerzen.

Was sind Modalitäten?

Mit dem in der Homöopathie gebräuchlichen Begriff »Modalität« (von lateinisch *modus* = Art und Weise) wird beschrieben, durch welche Einflüsse Beschwerden sich bessern oder aber verschlimmern.

Die Modalitäten sind eine zusätzliche Hilfe für Sie, um das für Sie passende Heilsalz auszuwählen. Bei den Steckbriefen der Salze ab [≥](#) erfahren Sie unter dem Stichwort »Besonderheit« auch die zum Salz passende Modalität.

So werden die Salze hergestellt

Schüßler-Salze werden heute noch genau so hergestellt wie zu Dr. Schüßlers Zeiten: Das Salz wird zusammen mit Milchzucker in einem Mörser verrieben und aufgeschlossen (= potenziert), bis die gewünschte Verreibung erreicht ist.

Diese Herstellungsform wurde aus der Homöopathie übernommen. Die Herstellung ist jedoch die einzige Gemeinsamkeit mit diesem Heilverfahren! Bei der Herstellung homöopathischer Medikamente (Tabletten, Tropfen, Globuli) wird der Ausgangsstoff, also die pflanzliche, tierische oder mineralische Ursubstanz, verdünnt. Feste Ausgangsstoffe wie Mineralsalze werden mit Milchzucker verrieben und flüssige Ausgangsstoffe wie Pflanzensäfte mit einem Alkohol-Wasser-Gemisch verschüttelt. Diesen rhythmischen Herstellungsprozess nennt man Potenzierung (lateinisch potentia = Kraft), da die Substanz durch jeden Verreibungs- beziehungsweise Verschüttelungsvorgang an Kraft (= Potenz) zunimmt. Verreibung und Verdünnung erfolgen in Zehnerschritten, weshalb man von Dezimalpotenzen spricht. Man nimmt jeweils einen Teil der Ursubstanz und verreibt oder verschüttelt diesen mit neun Teilen des Trägerstoffs (Milchzucker bzw. Alkohol-Wasser-Gemisch). So erhält man die Potenz D1. Diese Potenz wird nun erneut mit neun Teilen des Trägerstoffs verdünnt. Das Ergebnis ist die Potenz D2. Schüßler-Salze werden üblicherweise in der 6. oder 12. Dezimalpotenz angewendet. Der Zusatz D6 oder D12 hinter dem Namen des Salzes gibt die Potenz an. Zum Beispiel Ferrum phosphoricum D12. Dr. Schüßler hat für jedes Salz eine Regelpotenz genannt. Bei der Mehrzahl der Salze ist dies die D6, bei drei Salzen die D12 (Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 11 Silicea). In diesem Quickfinder werden hin und wieder auch andere Potenzen als die Regelpotenz empfohlen, zum Beispiel D3. Diese Angaben stammen aus meiner praktischen Erfahrung mit den Salzen und haben sich bei den angegebenen Beschwerden dann besonders bewährt. Übrigens: Es gibt heute noch Tabletten und Pulver, die zu Schüßlers Lebzeiten hergestellt wurden. Und das Erstaunliche daran: Sie haben bis heute nichts von ihrer Wirksamkeit eingebüßt!

Besonderheiten der Schüßler-Salze – das sollten Sie beachten

Einfach einzunehmen

Schüßler-Salze gibt es in Form von Tabletten, die als Trägerstoff Milchzucker enthalten. Lassen Sie die Tabletten einfach im Mund zergehen. So lösen sie sich rasch auf, und die Mineralsalze gelangen schnell über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf. Sie erreichen so alle Organe, Gewebe und Zellen. Beachten Sie, dass Schüßler-Salze bei akuten Beschwerden anders eingenommen werden als bei chronischen. Und nehmen Sie immer nur jeweils eine Tablette in den Mund. Die nächste Tablette nehmen Sie erst ein, wenn die erste sich im Mund gänzlich aufgelöst hat. Einzige Ausnahme ist die »Heiße Sieben« (siehe [≥](#)), bei der die Tabletten in heißem Wasser aufgelöst werden.

→ [Hier bekommen Sie die Schüßler-Salze](#)

Schüßler-Salze bekommen Sie in jeder Apotheke in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ihr Plus: Die Schüßler-Salze zählen zu den preisgünstigen Medikamenten. Für eine Packung mit 80 Tabletten bezahlen Sie etwa drei bis vier Euro. Größere Packungen sind umgerechnet günstiger.

Einnahme und Dosierung bei chronischen Erkrankungen

Chronische Erkrankungen wie zum Beispiel ein Hautekzem oder eine Magenschleimhautentzündung sind über einen längeren Zeitraum entstanden oder sie sind Folge einer nicht ausgeheilten akuten Erkrankung. Hier ist die Regeldosierung angezeigt. Beachten Sie: Die Regeldosierung gilt immer dann, wenn bei Beschwerden keine andere Dosierung angegeben ist.

Die richtige Dosierung (Regeldosierung):

- Erwachsene und Kinder über zwölf Jahre: drei- bis sechsmal täglich jeweils ein bis zwei Tabletten.
- Kinder bis zum 12. Geburtstag: drei- bis viermal täglich eine Tablette.
- Für Säuglinge: zwei- bis viermal täglich jeweils eine Tablette in etwas Wasser auflösen und den Brei auf die Lippen streichen. Alternativ kann die stillende Mutter die Tabletten einnehmen (Erwachsenendosierung).

Einnahme und Dosierung bei akuten Beschwerden

Akute Beschwerden sind plötzlich auftretende und oft heftige Krankheitszeichen, zum Beispiel ein Fließschnupfen, eine Halsentzündung oder eine Prellung. Hier sollen die Salze schnell helfen und den Körper in seinem Heilbestreben unterstützen. Dies funktioniert am besten, wenn Sie alle fünf bis 15 Minuten eine Tablette im Mund zergehen lassen. Von Vorteil ist es, gleich bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung mit der Einnahme zu beginnen. Schon nach ein bis zwei Stunden klingen die Beschwerden im Idealfall dann wieder ab. Das weitere Vorgehen: Bei Nachlassen der Symptome genügt die Einnahme in größeren zeitlichen Abständen, also stündlich, alle zwei Stunden und später drei- bis sechsmal täglich eine Tablette.

Die richtige Dosierung bei akuten Beschwerden:

- Erwachsene und Kinder über zwölf Jahre: alle fünf bis 15 Minuten eine Tablette.
- Kinder bis zum 12. Geburtstag: alle ein bis zwei Stunden eine Tablette.
- Für Säuglinge: alle ein bis zwei Stunden eine Tablette in etwas Wasser auflösen und den Brei auf die Lippen streichen. Alternativ kann die stillende Mutter die Tabletten einnehmen (Erwachsenendosierung).

Tabletten in Wasser auflösen: die »Heiße Sieben«

Eine spezielle Anwendungsform der Schüßler-Salze ist das Auflösen der Tabletten in Wasser. Diese Anwendungsform hat sich besonders beim Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 bewährt (deshalb der Name »Heiße Sieben«). Die Nummer 7 ist ein krampf- und schmerzstillendes Salz. In heißem Wasser aufgelöst, wirkt das Salz schneller, denn die Durchblutung der Mundschleimhaut wird angeregt, die Schleimhautporen öffnen sich, und der Tablettenwirkstoff gelangt schnell ins Blut und so in die einzelnen Nerven- und Muskelzellen. So bereiten Sie die »Heiße Sieben« zu:

- Für Erwachsene zehn Tabletten (für Kinder bis zum 12. Geburtstag fünf Tabletten) in einem Glas mit heißem Wasser auflösen, die Lösung langsam und schluckweise trinken (jeden Schluck ein Weilchen im Mund behalten); eine Wiederholung ist bei akuten Beschwerden wie Bauch-, Kopf-, Muskel- oder Gliederschmerzen ein- bis zweimal im Abstand von einer halben Stunde möglich, falls die Beschwerden sich noch nicht gebessert haben. Wichtig: Bei unklaren Schmerzen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker konsultiert werden!

Diese Zubereitung ist grundsätzlich auch bei allen anderen Salzen möglich und vor allem dann sinnvoll, wenn die Beschwerden heftig sind.

Wie lange werden die Tabletten eingenommen?

Sowohl bei akuten als auch bei chronischen Krankheiten werden die Tabletten bis zur Besserung der Beschwerden eingenommen. Bei frühzeitigem Behandlungsbeginn (etwa bei den ersten Anzeichen einer Halsentzündung) kann dies bereits nach einigen Stunden der Fall sein. Bei chronischen Beschwerden allerdings kann die Einnahme über mehrere Monate lang erforderlich sein. Je länger die Erkrankung besteht, desto länger dauert im Normalfall die Behandlung. Es gibt aber auch hier Ausnahmen – selbst langwierige Krankheiten können nach wenigen Wochen ausgeheilt sein.

Können mehrere Salze zugleich eingenommen werden?

Im Beschwerdeteil ab \geq sind in den Kästen unter der Überschrift »Schüßler-Salz« oft mehrere Salze angegeben. Das bedeutet, dass sich all diese Salze bewährt haben. Manchmal ist es erforderlich, mehrere Salze zugleich einzunehmen – sie sind dann durch das Wort »und« verbunden: Nehmen Sie die Tagesdosis des ersten Salzes im Laufe des Vormittags ein, die des zweiten im Laufe des Nachmittags und gegebenenfalls die des dritten am Abend. Sind die Salze in ihrer Wirkung gleichzusetzen, ist dies durch das Wort »oder« gekennzeichnet. Eine wertvolle Hilfe bei Ihrer Entscheidung, welches der angegebenen Salze für Sie das richtige ist, sind die Antlitzzeichen und Signaturen (siehe \geq). Ist zum Beispiel bei Muskelkrämpfen (\geq) angegeben: »Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 oder Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6«, dann passt die Nr. 2 eher zu Ihnen, wenn Sie ein blasses Gesicht haben; sind Ihre Wangen indes auffällig rot, ist die Nr. 7 richtig für Sie.

Sollten Sie sich dennoch unsicher sein, lesen Sie bitte die Steckbriefe der beiden Salze ab [≥](#).

Ein Plus für die Behandlung: Schüßler-Salben

Neben den Schüßler-Salzen in Tablettenform gibt es für die äußerliche Anwendung zwölf Schüßler-Salben. Sie werden genauso hergestellt wie die Tabletten – nur nicht mit Milchzucker, sondern mit einer Salbengrundlage verrieben. Bei leichteren Beschwerden wie zum Beispiel Muskelschmerzen nach dem Sport, Insektenstichen oder Prellungen genügen die Salben. Bei heftigeren Beschwerden sind die Salben zur Unterstützung der Salze in Tablettenform sinnvoll. In welchen Fällen Sie Salben zusätzlich einsetzen sollten, erfahren Sie im Beschwerdenteil ab [≥](#). Stehen Salben nicht zur Verfügung (zum Beispiel im Urlaub), können alternativ auch Tabletten äußerlich eingesetzt werden: Lösen Sie einige Tabletten in Wasser zu einem Brei auf, und streichen Sie diesen auf die erkrankte Stelle (zum Beispiel bei einem Insektenstich).

Die richtige Anwendung von Salben

Bei akuten Beschwerden der Haut werden die Salben zunächst drei- bis viermal täglich dünn aufgetragen. Bei Muskel- und Gelenkbeschwerden reiben Sie die Salbe ebenfalls mehrmals täglich kräftig ein. Bei chronischen Beschwerden ist ein Salbenverband vorteilhaft. Tragen Sie dazu die Salbe messerrückendick auf die erkrankte Körperstelle auf, und fixieren Sie sie mit einem Mullstreifen und Heftpflaster oder einem Verband. Ein Salbenverband hat sich beispielsweise bei Gelenkschmerzen bewährt. Sollte der Verband schwierig anzulegen sein, reiben Sie die Stelle mehrmals ein. Wichtig: bei Venenproblemen die Salbe nicht einmassieren, sondern nur dünn auftragen.

Gibt es Neben- oder Wechselwirkungen?

Bei der Einnahme von Schüßler-Salzen sind bisher keine Nebenwirkungen beobachtet worden. Ebenso gibt es keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten.

Das ist auch völlig logisch, denn Schüßler-Salze sind keine chemisch-synthetischen oder toxischen Substanzen. Sie stellen für den Körper nichts Fremdartiges dar. Aber: Nehmen Sie ungewöhnlich viele Tabletten (30 bis 100 Tabletten) innerhalb einer halben bis einer Stunde ein, kann der in den Tabletten als Trägerstoff enthaltene Milchzucker abführend wirken. (Eine derartige Einnahme wird leider in manchen Büchern empfohlen, sie ist aber nicht im Sinne Dr. Schüßlers und völlig unüblich.)

Haben Sie ein falsches Mittel gewählt, passiert nichts Negatives, aber Ihre Beschwerden bessern sich auch nicht. Ein falsch eingenommenes Salz hat sogar eine positive Nebenwirkung: Es reguliert die körperlichen Funktionen in dem für das Salz typischen Anwendungsbereich – auch wenn keine akuten Beschwerden vorhanden sind.

Was gilt es bei der Einnahme noch zu beachten?

→ Reagieren Sie empfindlich oder sogar allergisch auf Milchzucker, Weizenstärke oder andere Tablettenhilfsstoffe, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker informieren, ob Sie die Salze bedenkenlos einnehmen können.

→ Laktose-Intoleranz-Patienten sollten die »Heiße Sieben« nicht mehrere Male nacheinander anwenden. Tabletten, die man einzeln und in Abständen von Minuten oder Stunden im

Mund zergehen lässt, verursachen hingegen keine Beschwerden. Die Laktose-Intoleranz-Reaktion entsteht erst ab einer bestimmten Tablettenmenge (50 bis 100 Tabletten auf einmal).

→ Sollten Sie auf Tabletten empfindlich reagieren, können Sie alternativ Globuli (Streukügelchen aus Rohrzucker) oder alkoholische Tropfen (Dilution) einnehmen. Beachten Sie aber: In der Apotheke bitten Sie dann nicht um ein Schüßler-Salz in Form von Tropfen oder Globuli.

Verlangen Sie beispielsweise: Ferrum phosphoricum D12, Dilution (Tropfen) oder Globuli.

→ Noch eine Information für Diabetiker: Eine Tablette zu 250 mg entspricht 0,021 BE (Broteinheiten), 48 Tabletten sind eine Broteinheit.

→ Da die homöopathischen Tropfen Alkohol enthalten, kommen sie für Kinder und Menschen, die Alkohol nicht vertragen, als Tablettenersatz nicht in Frage.

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

→ Schwangere und stillende Mütter können die Salze in der angegebenen Dosierung ohne Bedenken einnehmen.

→ Aufbewahrung und Haltbarkeit von Schüßler-Salzen

Bewahren Sie Schüßler-Salze gut verschlossen und vor allem trocken auf, und schließen Sie die Packung nach jedem Gebrauch. Das Gesetz schreibt für alle Arzneimittel ein Mindesthaltbarkeitsdatum vor. Das sind bei den Schüßler-Salzen fünf Jahre. Werden die Salze vorschriftsmäßig gelagert, sind sie jedoch weit über diese Frist hinaus haltbar und auch wirksam.

Die Grenzen der Selbstbehandlung

Schüßler-Salze sind Heilmittel, die sich bei akuten und chronischen Beschwerden bewährt haben. Beachten Sie jedoch: Sollten Ihre Beschwerden sehr heftig sein oder sollten Sie sich über die Symptome nicht klar sein, dann gehen Sie bitte zum Arzt. Auch wenn sich bei akuten Beschwerden innerhalb von ein bis zwei Tagen keine Tendenz zur Besserung zeigt, suchen Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker auf. Denn wie alle natürlichen Heilverfahren haben auch Schüßler-Salze ihre Grenzen.

2. Beschwerden von Kopf bis Fuß

Mit dem farbigen Ordnungsschema in diesem Buch können Sie sich schnell einen Überblick verschaffen, welche Salze Ihnen bei Beschwerden von Kopf bis Fuß helfen. Machen Sie sich am besten mit den einzelnen, nach Körperregionen gegliederten Kapiteln vertraut, noch bevor Sie erste Beschwerden plagen. So finden Sie im Krankheitsfall schnell das passende Heilsalz.

- Die einzelnen Körperbereiche von Kopf bis Fuß sind farblich markiert. Achten Sie auf die Farben, und suchen Sie dort nach Ihren Beschwerden.
- Die verschiedenen Beschwerden sind innerhalb des jeweiligen Bereichs alphabetisch geordnet.
- Schauen Sie zunächst in die erste Spalte. Unter »was« finden Sie die Art Ihrer Beschwerde, zum Beispiel Kopfschmerzen (≥). In der nächsten Spalte »wie« wird die Beschwerde weiter spezifiziert, etwa »Kopfschmerzen an Schläfen und Stirn, durch Witterungswechsel«. In der dritten Spalte »wie oder warum« finden Sie weitere Symptome oder eine mögliche Ursache Ihrer Erkrankung. In unserem Beispiel den Hinweis »bevorzugt nach Zugluft auftretend und bei Voll- oder Neumond«.
- In der vierten Spalte »Schüßler-Salz« erfahren Sie, welches Salz oder welche Salze bei Ihren Beschwerden angezeigt sind.