

Schüßler-Salze

GÜNTHER H. HEEPEN

Das
umfassende
Standard-
werk



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



Ein Wort zuvor

Schüßler-Salze begleiten und faszinieren mich inzwischen länger als mein halbes Leben. Vor 30 Jahren besuchte ich mein erstes Seminar über die Biochemie. Voller Begeisterung ging ich tags darauf in eine Apotheke, um mir die ausgewählten Salze zu besorgen. Ich betrachtete sie als meinen ganz persönlichen Heilschatz. Seit der Kindheit litt ich unter chronisch-allergischem Schnupfen, hatte Kreislauf- und Schilddrüsenprobleme. In der Regel bekam ich symptomorientierte Medikamente verordnet, die schnell halfen. Mit meiner Zuwendung zur Naturheilkunde jedoch stellte ich dieses Vorgehen in Frage und mir wurde klar, dass Symptombefreiheit nicht mit Heilung gleichzusetzen ist. Viele der schulmedizinisch verordneten Medikamente helfen zwar schnell. Sie regen Organe und Funktionen an, die zu schwach sind, oder sie schwächen überschießende Funktionen ab. Symptome verschwinden und wir fühlen uns gut. Dieses Gefühl hat jedoch eine fragwürdige Basis. Warum entstehen Allergien, Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Arthrose? Was ist nicht im Gleichgewicht und wie können wir dieses Gleichgewicht wiederherstellen? Das sind Fragen, auf die die Naturheilkunde im Allgemeinen und die Biochemie nach Dr. Schüßler im Besonderen Antworten geben.

Wenn Krankheiten das Resultat einer gestörten Balance sind, ist etwas aus der Ordnung geraten, und eine Ordnungstherapie, wie sie die Biochemie darstellt, hilft, das Gleichgewichtsgefüge wiederherzustellen. Ich bewundere die Logik Dr. Schüßlers und das Wirkprinzip der Salze jedes Mal aufs Neue, wenn ich sehe, wie viele Beschwerden sich plötzlich bessern oder ausheilen. Die Salze sind etwas ganz Besonderes. Alles Große ist einfach und Heilung muss nicht

kompliziert sein. Wie hat Dr. Schüßler gesagt: »Die Biochemie heilt alle Beschwerden, die heilbar sind.«

Manchmal freilich sind die Schüßler-Salze allein nicht ausreichend und es wäre unseriös, Hoffnungen zu wecken, wo sie sie nicht erfüllen können. Dennoch: Oft vermögen die Salze mehr, als wir für möglich halten. Und eine Behandlung mit ihnen ist immer empfehlenswert. Wo die Salze allein nicht ausreichen, finden Sie den Vermerk »therapiegestützte Behandlung«. Das bedeutet, dass Sie mit den genannten Schüßler-Salzen die schulmedizinische Therapie unterstützen können. Und auch sonst lesen Sie bei den meisten Beschwerden, was sich noch in meiner Praxis ergänzend bewährt hat. Denn die Bilanzierung des Mineralstoffhaushalts ist nicht immer die alleinige Lösung. Das ausreichende Trinken von Wasser, viel Bewegung und Atmen an frischer Luft und eine gesunde Ernährung sind ebenfalls wichtig, um die gesunde Balance zu finden.

Ich möchte Sie einladen, die Faszination der Schüßler-Salze und ihre Heilwirkungen kennenzulernen. Begleiten Sie mich in die Welt der Mineralstoffe. Die Naturheilkunde ist nicht nur einfach und logisch, sondern sie ist sanft und weise und kann Ihr Weg zur Gesundheit sein.

Günther H. Heepen



Mit Mineralsalzen gesund werden

Ohne Mineralstoffe wären wir nicht lebensfähig. Kein Muskel könnte arbeiten, Zellen könnten keine Energie bereitstellen, und der Stoffwechsel würde ohne sie erlahmen. Mineralstoffe gehören zum Leben wie die Luft zum Atmen. Wie wichtig sie sind, erfahren Sie in diesem Kapitel.



Einführung in die Schüßler-Salze

Schüßler-Salze – präziser ist die Bezeichnung Biochemische Mineralsalz-Therapie nach Dr. Schüßler – zählen zu den bewährten Naturheilverfahren, die auch logisch nachvollziehbar sind. Das Grundprinzip der Naturheilkunde heißt: Helfen und heilen mit sanften und dennoch wirkungsvollen Methoden. Heilen im Sinn der Natur bedeutet, dem Körper Impulse zur Selbstheilung, zur Heilung aus sich heraus zu geben. Also weder Symptome zu unterdrücken noch Ursachen unter den Teppich zu kehren. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen zunächst fehlgesteuerte oder nicht optimal ablaufende Funktionen und deren Ursachen erkannt werden. Die Gründe für das Entstehen von Krankheiten sind vielfältig. Neben Unfällen und infektiösen Beschwerden können auch einseitige

Ernährung wie Fastfood, Bewegungsmangel, eine nichtintakte Darmfunktion, eine geschwächte Abwehr oder körperliche, geistige oder seelische Belastungen Krankheitsursachen sein. Wobei jede dieser Ursachen wiederum von etwas anderem verursacht wird. Selbst Infektionen treffen uns nicht aus heiterem Himmel. Entscheidend dafür, ob jemand erkrankt oder nicht, ist das körperliche Milieu. Wie hat schon der große Bakteriologe Claude Bernard (1813-1878) gesagt: »Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.«

Gestörtes Gleichgewicht der Körpersäfte

In der mittelalterlichen Medizin ging man davon aus, dass bei einem Gesunden die Körpersäfte, also das innere Milieu, im Gleichgewicht sind. Zur Krankheit kommt es, wenn die Körpersäfte im Ungleichgewicht (Dyskrasie) sind. Methoden, die das Säfteverhältnis wieder ins Lot brachten, waren Aderlass, Schröpfen, künstlich erzeugtes Erbrechen und Durchfall. Manche Verfahren wurden jedoch derart übertrieben praktiziert, dass sie in die Kritik gerieten, und in der Folge auch die mittelalterliche Säftelehre. Erst viel später, nach dem Tod Dr. Schüßlers, entdeckten die Wissenschaftler die wahre Bedeutung der Körpersäfte (Blut, Speichel, Lymphe, Galle, Bauchspeichel und Schleim). Basis dieser Körpersäfte ist eine Salzlösung, nämlich die physiologische (0,9-prozentige) Salzlösung, in der die Mineralstoffe gelöst vorliegen. Die Forscher kamen zu dem Schluss, dass diese Mineralstoffe die wichtigsten Nährstoffe im Körper sind, denn ihr fein abgestimmtes Mengenverhältnis hält die Körpersäfte in einem Gleichgewichtszustand. Verschiebt sich das Gleichgewicht, weil ein Mineralstoff zum Beispiel fehlt, wird man krank. Zudem entdeckten die Wissenschaftler, dass Salze, die in gelöster Form – also in Ionen-Form – vorliegen, eine weitere Eigenschaft haben: Sie sorgen dafür, dass im Körper ein

geringer Strom fließen kann. Das ist wichtig, damit Nerven- und Muskelfunktionen überhaupt zustande kommen. Verletzungen, Stress oder andere Reize können diesen Stromfluss von 85 Millivolt verändern. Die Folge: Viele Prozesse können nicht mehr adäquat ablaufen, Krankheiten entstehen.

KRANK MACHENDE REIZE

Vor über 130 Jahren, und damit lange bevor die eben geschilderten Entdeckungen in der Medizin gemacht wurden, hat Dr. Schüßler, ein Allgemeinmediziner aus Oldenburg, diese Zusammenhänge erkannt: Krank machende Reize (zum Beispiel Infektionen, Verletzungen) bringen den sensiblen Mineralstoffhaushalt der Körperzellen aus dem Lot. Er formulierte das so: »Wenn ein pathogener Reiz (Glossar, \geq) eine Zelle berührt, so wird ihre Funktion davon anfangs verstärkt, weil sie sich bemüht, den Reiz abzustößten. Verliert sie infolge dieser Tätigkeit einen Teil ihrer mineralischen Funktionsmittel, so ist sie pathogen verändert.« Dr. Schüßler meint damit, dass erst ein krankhafter Einfluss wie beispielsweise eine Verletzung zur Störung des Mineralstoffgleichgewichts führt. Ist der Organismus nicht in der Lage, durch sein eigenes Heilbestreben diese Störung zu beseitigen, dann kann man diese Störung durch Zufuhr der gleichen Stoffe beheben. Ist also die Funktion einer Zelle durch einen Reiz gestört worden, treten Funktionsprobleme der Organe (Magen, Darm, Herz) und Gewebe (Haut- oder Schleimhaut, Blutgefäße, Muskel und Knochen) auf. Der Darm beispielsweise arbeitet dann nicht mehr korrekt, es kommt zur Verstopfung, oder der Magen bildet zu viel Salzsäure, die die Schleimhaut angreift. Diese Störungen gilt es dort zu regulieren, wo sie auftreten: in den Zellen (zum Beispiel Darmschleimhautzellen). Ebenso wichtig ist es, negative Reize zu vermeiden. Schüßler-Salze regulieren

Fehlfunktionen und ermöglichen einen optimalen Stoffwechsel. Im Gegensatz zu vielen schulmedizinischen Medikamenten unterdrücken sie nicht den Selbstheilungstrieb, sondern fördern ihn. Dr. Schüßler selbst schrieb, dass eine therapeutische Hilfe nur dann notwendig ist, wenn die Selbstheilung stagniert. Mineralstoffe in Molekularform (fein verrieben und zerkleinert) helfen, Heilprozesse in Gang zu setzen.

EUROPA IM UMBRUCH - EINE NEUE HEILWEISE ENTSTEHT

Dr. Schüßler schuf seine neue Therapie Ende des 19. Jahrhunderts. Damals läutete der einsetzende Aufschwung die Gründerzeit ein. Deutschland versuchte, mit der Industrialisierung den Vorsprung anderer europäischer Nationen aufzuholen. Diese Zeit war geprägt von großen Erfindungen und wissenschaftlicher Forschung, die die Menschheit noch heute beeinflusst. In Griechenland entdeckte Schliemann das antike Troja. Charles Darwin verteidigte seine Theorie, dass der Mensch dem Tierreich entstammt, und in der Medizin entdeckten Wissenschaftler, dass Mikroorganismen Krankheiten auslösen. Neue Erkenntnisse revolutionierten das Leben, die Wissenschaft und die Medizin. Professor Virchow studierte die menschliche Zelle und entdeckte, dass unsere kleinste Lebenseinheit wiederum aus vielen kleinen Organen (Organellen) besteht. Sie beeinflussen die Energiegewinnung und den Stoffwechsel des ganzen Organismus. Die Professoren Moleschott und Wundt wiesen im menschlichen Körper verschiedene Mineralstoffe nach und spekulierten darüber, wofür der Muskel Magnesiumsalze, die Knochen Kalziumsalze und die Schleimhäute Kaliumchlorid benötigen. Genau in dieser Zeit wandte sich der Arzt und Homöopath Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler endgültig von Schulmedizin und Homöopathie ab und begründete seine eigene Heilmethode – die Biochemie oder die Lehre von den Schüßler-Salzen. Innerhalb kurzer Zeit stieß seine neue Therapie auf so großes Interesse, dass Hunderttausende sich ihr zuwandten. Und sie entdeckten, dass sie damit Heilmittel in der Hand hatten, die ihnen halfen, von Kopf bis Fuß gesund zu werden. Bis Ende der 1980er-Jahre waren die Schüßler-Salze vorwiegend in naturheilkundlichen Kreisen bekannt. Heute, im beginnenden 21. Jahrhundert, wenden sie Millionen Menschen an, um gesund zu werden.

MINERALSTOFFE WIRKEN IN DER ZELLE

Die Mineralstoffe entdeckte Dr. Schüßler, als er auf der Suche nach einer für ihn plausiblen Therapie war. Dabei stieß er auf die Arbeiten des niederländischen Wissenschaftlers Prof. Jacob Moleschott (1822–1893). Besonders faszinierte ihn dessen Aussage: »Die Stoffe, die bei der Verbrennung zurück bleiben, die sogenannten Aschebestandteile, gehören zu der inneren Zusammensetzung und damit zu der formgebenden und artbedingten Grundlage der Gewebe. Ohne leimgebende Grundlage kein wahrer Knochen, ebenso wenig ein wahrer Knochen ohne Knorpelsalz oder Blut ohne Eisen, Speichel ohne Chlor-Kalium.« Diese Aussage Moleschotts, schreibt Schüßler, habe ihn veranlasst, eine biochemische Therapie zu begründen. Weiter schreibt er, dass in seinem Heilverfahren nur elf Mittel zur Anwendung kommen, und zwar diejenigen, die den im Blute und den in den Geweben enthaltenen Salzen homogen (von einheitlicher Beschaffenheit) sind.

Dr. Schüßler entdeckte, dass Mineralstoffe direkt in der Zelle wirken und Fehlfunktionen ausmerzen. Interessant ist, dass die Wissenschaft Schüßlers Theorie am Beispiel von Herzrhythmusstörungen durch eine Untersuchung bestätigt hat – darüber berichtete die renommierte Zeitschrift »Bild der Wissenschaft« in ihrer Januar-Ausgabe 2004. Aufgrund einer Blockade durch Stress können Kaliumionen von den Herzmuskelzellen nicht mehr aufgenommen und abgegeben werden. Als Folge entstehen Herzrhythmusstörungen. Um diese Störung, bedingt durch einen pathogenen Reiz (Glossar, [>](#)), zu beseitigen, verordnete Dr. Schüßler Kalium phosphoricum D6 und durchbrach damit die Zellblockade auf sanfte Weise. Die Herzrhythmusstörungen verschwanden – und zwar nicht durch Unterdrückung, sondern durch Regulation des Kaliumhaushalts in der Zelle.

Schüßler-Salze – aufgeschlossene Mineralstoffe

Schüßler-Salze sind Mineralstoffe, die von Natur aus bereits alle in unserem Körper vorhanden sind. Dr. Schüßler hat damals erkannt, dass Mineralstoffe, sollen sie in der kleinen Lebenseinheit der menschlichen Zelle wirken, verdünnt und fein zerkleinert sein müssen. Dazu bediente er sich eines Verfahrens aus der Homöopathie. Die Homöopathie ist eine von dem deutschen Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843) entwickelte Heilmethode, die potenzierte Heilmittel anwendet. Hahnemann erkannte unter anderem, dass eine Substanz Symptome, die sie unverdünnt erzeugt, in einer bestimmten Verdünnung heilen kann. Die giftigen Beeren der Tollkirsche (*Atropa belladonna*) beispielsweise enthalten das Gift Atropin und lösen beim Verzehr Symptome wie Fieber, Druckgefühl im Kopf und eine Erweiterung der Pupillen aus. Das durch Verdünnung (Potenzierung, \geq) aus der Beere gewonnene Homöopathikum kann genau solche Symptome heilen. Hahnemann entdeckte auf diese Weise das Ähnlichkeitsprinzip.

Sowohl Untersuchungen, die Schüßler von Universitäten kannte, als auch eigene mikroskopische Analysen der Asche Verstorbener zeigten ihm, dass Mineralstoffe nur in kleinen Mengen im menschlichen Körper vorkommen. Deshalb, so entschied er, müsste eine Mineralstofftherapie auch mit kleinen Gaben arbeiten. Mit dieser Aussage, so vermutete er, würden die Kritiker über ihn herfallen. Und so schob er gleich eine Erklärung nach: »Wer von kleinen Gaben reden hört, denkt gewöhnlich sofort an die Homöopathie; mein Heilverfahren ist aber kein homöopathisches, denn es gründet sich nicht auf das Ähnlichkeitsprinzip, sondern auf die physiologisch-chemischen Vorgänge, welche im menschlichen Organismus sich vollziehen. Durch mein Heilverfahren werden Störungen, welche in der Bewegung der Moleküle der unorganischen (= anorganischen) Stoffe des menschlichen Organismus entstanden sind, mittels homogener Stoffe direkt ausgeglichen, während die

Homöopathie ihre Heilzwecke mittels heterogener Stoffe indirekt erreicht.«

Was bedeuten diese Aussagen Schüßlers? Mit physiologisch-chemischen Vorgängen sind körperliche Abläufe gemeint wie zum Beispiel der Verdauungsprozess, die Schleimsekretion, die Aufnahme von Nährstoffen und die Abgabe von Schlackenstoffen. Moleküle sind winzige Bausteine, aus denen jeder Stoff zusammengesetzt ist, ganz gleich, ob es sich dabei um Holz, Sauerstoff, Mineralstoffe oder um Zucker handelt. Mit »Bewegung der Moleküle« meint Schüßler die Verteilung im Körper. Sind beispielsweise nicht ausreichend Sauerstoffmoleküle in der Zelle vorhanden, kann keine Energie produziert werden. Oder ist die Verteilung der Kalium- und Chloridionen gestört, ist die Funktion der Schleimhäute, beispielsweise des Magens, nicht optimal.

Schüßler schreibt, dass die Salzmoleküle (Salzbausteine) am Ort des Defektes lebhaftere Molekülbewegungen auslösen und gleiche Stoffe aus der Nachbarschaft anziehen. Dies bezeichnete er als feinen Reiz, der aufgrund der Zerkleinerung des Salzes zustande kommt. Diese Wirkung wird als Primärwirkung bezeichnet. Die Sekundärwirkung besteht darin, dass die Salzmoleküle gemeinsam in die kranke Zelle gelangen, dort wird das Defizit an Salzen beseitigt. Das Resultat dieses Prozesses: Die Zelle organisiert ihren Stoffwechsel neu, die selbstständige Zellfunktion wird wiederhergestellt, krankhafte Stoffe ausgeschieden und neue Mineralstoffe, die die Zelle benötigt, werden wieder automatisch (aus der Nahrung) aufgenommen. Dadurch setzt die Heilung ein. Schüßler-Salze haben also zwei Funktionen. Einerseits sind sie Funktionsstoff und andererseits Baustoff für die Zelle. Es ist erstaunlich, dass Dr. Schüßler diese Zusammenhänge in einer Zeit entdeckte, in der man über die exakte Funktion der Mineralstoffe spekulierte. Diese einzigartige Forscherleistung eines einfachen praktischen Arztes ist

genial. Betrübtlich ist, dass die wissenschaftliche Mineralstoffmedizin Schüßlers Entdeckungen als nicht wissenschaftlich ablehnt. Doch Erfahrungsmediziner wenden die Schüßler-Salze immer wieder erfolgreich an.

POTENZIERTER ARZNEIMITTEL

Die Arzneimittel der Homöopathie werden aus Pflanzen und Tieren (oder Teilen davon), aus Mineralien, Metallen oder Säuren hergestellt. Die Grundsubstanz wird fein zerkleinert, indem sie rhythmisch in einem Gefäß mittels eines Mörsers verrieben oder in Alkohol gelöst und rhythmisch verschüttelt wird. Nach Hahnemann ist unter »rhythmisch« eine gleichmäßige mechanische Bewegung zu verstehen.

Diese Ursubstanz wird dann schrittweise verdünnt. Diesen Prozess nennt man Potenzieren, weil die Arznei mit jedem Verdünnungsschritt an Kraft (Potenz) gewinnt.

Den Potenzierungsprozess wählte auch Schüßler bei seinen biochemischen Mitteln. Das Herstellungsverfahren für homöopathische und biochemische Heilmittel ist im Homöopathischen Arzneibuch (HAB) festgelegt und muss wie damals praktiziert werden.

DER PROZESS DER POTENZIERUNG

Der Ausgangsstoff, zum Beispiel Kalziumphosphat, wird mit Milchzucker verrieben. Diesen rhythmischen Herstellungsprozess nennt man Potenzierung. Die Verreibung erfolgt in Zehnerschritten. Deshalb wird die gewonnene Verreibung als Dezimal-Potenz bezeichnet und mit einem »D« hinter dem Namen des Mittels gekennzeichnet.

Schüßler-Salze werden üblicherweise in der 6. oder 12. Dezimalpotenz angewendet. Der Verdünnungsgrad, also die Potenz, wird hinter dem Namen des Salzes mit einem D (für Dezimalpotenz, Verdünnung in Zehnerschritten) und einer Zahl angegeben. Eine D6 ist eine Verdünnung des Ursprungssalzes mit Milchzucker im Verhältnis von 1:1 000 000, eine D12 eine Verdünnung im Verhältnis 1:1 000 000 000 000. Dr. Schüßler hat für jedes Salz eine Regelpotenz genannt. In der Mehrzahl der Salze ist dies die D6, bei drei Salzen die D12 (Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 11 Silicea). Aufgrund meiner praktischen Erfahrung empfehle ich in diesem Buch ab und zu andere Potenzen – zum Beispiel die D3 –, wenn sie sich besonders bewährt haben.

Schüßlers These wird bestätigt

Wie Sie bereits auf [≥](#) gelesen haben, sind Verteilungsstörungen der Mineralstoffmoleküle aus biochemischer Sicht die Ursache für die Entstehung von Krankheiten. Der Physiologie-Professor Dr. Emil Abderhalden (1877–1950, Direktor des Physiologischen Instituts in Halle) bestätigte Anfang des 20. Jahrhunderts eine weitere Vermutung Dr. Schüßlers. Er schrieb: »Krankhaft veränderte Zellen im Organismus können Mineralstoffe aus der Nahrung nicht mehr aus den chemischen Verbindungen, in die sie eingebettet sind, herauslösen – so entstehen Krankheiten.« Ist die gesunde Zelltätigkeit mit Schüßler-Salzen wiederhergestellt worden, nehmen die Körperzellen die Mineralstoffe aus der Nahrung wieder auf. Der Körper kann gesunden. Schüßler hat seine Salze sowohl als Funktionsmittel (regulieren gestörte Funktionen) als auch als Baustoff (regenerieren Gewebedefekte) betrachtet. Schüßlers Beschreibung vom pathogenen Reiz betrachtet die Wissenschaft inzwischen weitaus vielschichtiger. Und ungewollt wird dadurch Professor Virchows und Dr. Schüßlers eher globale Erkenntnis bestätigt, nämlich dass Reize an und in der Zelle zu Krankheiten führen. Die Zellforschung verbindet heute sogar Störungen im Körper und Gefühlsleben mit Funktionseinschränkungen der Zelle. Konkret geht es um bestimmte Rezeptoren (Andockstellen) an der Zellmembran, der Außenhülle der Zelle (Zellhäutchen). Winzige Eiweißkörper (Peptide) lagern sich an diesen Rezeptoren an und übermitteln über einen chemischen Reiz Informationen an die Zelle. Dadurch erst können verschiedene Prozesse optimal ablaufen. Ärger, Stress und Giftstoffe wie Schwermetalle führen zu Störungen dieser Informationsübermittlung. Diese Erkenntnisse wurden in deutscher Sprache erstmals 2001 von der amerikanischen Professorin Candace B. Pert in »Moleküle der Gefühle« veröffentlicht (Literatur, [≥](#)). Dennoch wird die Neuropeptid-Forschung (Candace Pert ist

eine ihrer großen Wissenschaftlerinnen) und die dazugehörige Quantenphysik das spannendste Forschungsobjekt der nächsten Jahre sein. Vielleicht ergeben sich daraus weitere Erklärungen für die Wirkungsweise der Biochemischen Mineralsalze nach Dr. Schüssler.

ZUR PERSON: DR. MED. WILHELM HEINRICH SCHÜSSLER



Wilhelm Heinrich Schüssler kam 1821 in Bad Zwischenahn, nicht weit von Oldenburg entfernt, zur Welt (er starb 1898). Bereits in der Schule fiel er seinen Lehrern als Fremdsprachentalent auf. Mit 32 Jahren entschloss er sich,

Medizin zu studieren, und nahm 1853 sein Studium in Paris auf. Später wechselte er an die Hochschule in Berlin und promovierte in Gießen. Fünf Jahre später erhielt er von der Großherzoglichen Regierung in Oldenburg die Zulassung als Arzt. In der Oldenburger Kurwickstraße eröffnete er seine erste Praxis als Arzt, Wundarzt und Geburtshelfer. Schon bald galt sein Interesse der Homöopathie, mit der er bis zu Beginn der 1870er-Jahre seine Patienten behandelte. Er praktizierte sie als erster Arzt im Großherzogtum Oldenburg. Doch schon bald kritisierte er das Heilverfahren Hahnemanns. Er suchte nach einer in sich logischen und überschaubaren Methode, mit der sich auch der medizinische Laie effektiv helfen konnte.

DIE MITOCHONDRIALE MEDIZIN

Nicht nur die Zelle und ihre Rezeptoren avancierten in jüngster Zeit zum Objekt großen Interesses, sondern ebenso die in jeder Zelle vorhandenen winzigen Organe, die Zellorganellen. Sie regeln Nährstoffaufnahme, Verdauung, Atmung, Stoffwechsel und Energiegewinnung in jeder Zelle; ihnen wird inzwischen eine wichtigere Rolle zuerkannt als dem Zellkern.

Besonders den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zelle (Glossar, [≥](#)), widmet die Wissenschaft verstärkt ihre Aufmerksamkeit. Mitochondrien (jede Herzmuskelzelle enthält 2000 davon) sollen im Lauf der Evolution aus bakterienähnlichen Strukturen entstanden sein, die von Zellen aufgenommen worden waren. Bakterien weisen übrigens Funktionen auf, die eng mit den Funktionen der kleinen Zellkraftwerke zusammenhängen.

Die Forschung der Mitochondrien hat inzwischen einen neuen Begriff geprägt: Mitochondriale Medizin. Auch hier sind deutlich Parallelen zu Dr. Schüßlers Untersuchungen erkennbar: Ist ein Teil der Zelle wie beispielsweise das Mitochondrium nicht intakt, erkrankt die Zelle und letztlich der Organismus.

Wie die Zelle sind auch die Mitochondrien von einer äußeren Membran umgeben. Diese ist für Ionen (elektrisch geladene Teilchen) durchlässig. In den Mitochondrien laufen lebenswichtige Prozesse der Zellatmung ab. Störungen dieses Prozesses führen zu Funktionsstörungen und in der Folge zu Krankheiten. Besonders wichtige Mineralstoffe in den Mitochondrien (sie liegen dort als Ionen vor) sind Kupfer, Eisen und Schwefel. Ist die Funktion der Mitochondrien gestört, zum Beispiel durch schädigende Einwirkungen auf die Haut wie UV-Bestrahlung oder durch freie Radikale, kann es zu Blutarmut (Anämie), verminderter Energieversorgung, Netzhaut- und Gefäßerkrankungen,

Nervenerkrankungen und motorischen Ausfällen (zum Beispiel Gangstörungen) kommen. Aktuelle Untersuchungen der Mitochondrien gehen sogar davon aus, dass Fettleibigkeit, hohe Cholesterinwerte und Bluthochdruck auf eine Störung der Mitochondrienfunktion zurückzuführen sind. Faszinierend ist, dass die Wissenschaft nach und nach die Bedeutung der Ionen für die Gesunderhaltung des Körpers erkennt und indirekt Dr. Schüßlers Forschungen bestätigt (Beispiel Herzrhythmusstörungen, [>](#)). So wurde etwa festgestellt, dass Immunstörungen auftreten, wenn Mitochondrien nicht ausreichend Mikronährstoffe wie Schwefelverbindungen aufnehmen. Schwefel benötigen sie für die Bildung von Stickoxidgas (NO-Gas), mit dem sie Fremdkörper und Erreger bekämpfen.

Die Mitochondriale Medizin steckt noch in den Kinderschuhen. Mit Sicherheit werden aber die nächsten Jahre deutlich machen, wie wichtig der Ionenkreislauf für eine optimale Zellfunktion und die Heilung vieler Krankheiten ist.

Der Atomwissenschaftler Prof. George Merkl, El Paso/Texas, entdeckte, dass Eiweißstoffe (Nukleotide) in den Mitochondrien in einer exakten Gitterstruktur angeordnet sind. Ist diese Anordnung gestört, fließt die Energie nicht optimal und es kommt zu Krankheiten, vor allem weil die von ihm entdeckten »Lebenskristalle« reduziert Licht aufnehmen und speichern. Andere Wissenschaftler haben entdeckt, dass die Mitochondrien ihrer Aufgabe nur nachkommen können, wenn ausreichend Lichtenergie vorhanden ist. Das Licht, auch das der Sonne, nehmen sie über spezielle Antennenpigmente auf. Die Wirkung der Lasertherapie ([>](#)) beispielsweise beruht darauf, dass den Zellkraftwerken verdichtetes Licht zugeführt wird – dadurch können die Mitochondrien mehr Energie produzieren. Ist der Energiebedarf der Zellen optimal gedeckt, kann die erkrankte Zelle ihre Aufgaben und somit die Selbstheilung wieder bewerkstelligen. Dr. Schüßler verglich übrigens die

Wirkung seiner Salze, die kleine, unmessbare Stoffteilchen enthalten, mit Lichtwellen, die ebenfalls unmessbar sind und trotzdem im Sehpurpur der Netzhaut Molekularbewegungen auslösen, wodurch wir überhaupt erst sehen können.

Wie viele Schüßler-Salze gibt es?

Anfangs zählte Dr. Schüßler zwölf Mineralstoffe zu seiner Heilmittelreihe. Bis zu seinem Tod war es ihm aber nicht möglich gewesen, die Funktion des zwölften Salzes eindeutig zu klären. Damit es nach seinem Tod nicht zu Spekulationen und Ungereimtheiten über dessen Wirkung kommen könnte und da er der Meinung war, dass die anderen Salze die Wirkung dieses zwölften Salzes abdecken, verwarf er die Nr. 12 Calcium sulfuricum wieder. Seine Nachfolger entdeckten später allerdings – und das kann ich aufgrund meiner praktischen Erfahrung bestätigen –, dass dieses Salz ganz bedeutende Heileigenschaften besitzt. So nahmen sie es wieder in die Reihe der Biochemischen Mineralsalze auf. Heute gibt es daneben noch zwölf Ergänzungssalze, die von Schüßlers Nachfolgern in den Heilmittelschatz aufgenommen wurden ([>](#)).

WARUM GENÜGEN NICHT MINERALSTOFFE AUS DER NAHRUNG?

Als Ursache von Krankheiten hat Dr. Schüßler drei Dinge genannt: den krankhaften Reiz, den Mineralstoffmangel in der Zelle und die fehlende Aktivität der Salzmoleküle bei einer krankhaften Störung. Sie verhindert die Zellneubildung und lähmt den Zellstoffwechsel. Ernähren wir uns vollwertig und funktioniert der Zellstoffwechsel optimal, bleiben wir gesund und die Einnahme von Schüßler-Salzen erübrigt sich. Dr. Schüßler formulierte das so: »Wenn in den Geweben das Ernährungsmaterial in erforderlichen Quantitäten und an

den richtigen Stellen vorhanden ist und keine Störung in der Bewegung der Moleküle eintritt, so gehen der Aufbau neuer und die Zerstörung alter Zellen sowie die Abfuhr unbrauchbarer Stoffe normal vonstatten und das betreffende Individuum befindet sich im Zustande der Gesundheit.« Weiter schreibt Schüßler, dass ein Krankheitsreiz diese Funktion erlahmen lässt. Um die Funktionsstörung zu beseitigen, benötigt der Organismus ein verdünntes, tief greifend wirkendes Salz als Heilmittel. Fazit: Die Mineralstoffe aus der Nahrung sind ebenso wichtig – aber sie wirken nicht in dem Maße heilend wie die potenzierten Schüßler-Salze und können Molekülbewegungsstörungen nicht ausgleichen. Schüßler-Salze wirken weit subtiler. Das hat der Kollege von Dr. Schüßler, Prof. Dr. Bock, in Bezug auf potenzierten Kalk bei Kindern geschrieben: »Die Infinitesimalgaben (unmessbar kleine Gaben) von Kalk, welche die Homöopathie solchen Kindern verordnet, entsprechen zwar nicht ihrer Quantität nach dem Mangelquantum, sie regen aber den Organismus zu seiner natürlichen Tätigkeit an, aus den kalkhaltigen Nahrungsmitteln den Kalk zu entnehmen, dessen er bedarf.«

WIE WERDEN SCHÜSSLER-SALZE HERGESTELLT?

Schüßler-Salze werden heute noch genauso hergestellt wie zu Dr. Schüßlers Zeiten. Die Salze kommen in der Natur nicht rein vor, das heißt, es gibt zum Beispiel kein Mineralgestein, das ausschließlich Eisenphosphat (= Ferrum phosphoricum, Nr. 3) enthält. Deshalb müssen die Schüßler-Salze durch chemische Prozesse wie die Abspaltung von anderen Mineralstoffen aus dem Naturmaterial gewonnen werden. Ist dies geschehen, werden die Salze nach dem Verfahren der Homöopathie verrieben (Potenzierung, \geq), um sie mit Milchzucker aufzuschließen. Dr. Schüßler ließ sich zu seiner Zeit die reinen Salze von einer Apotheke herstellen.

Durch diesen Prozess vergrößert sich die Oberfläche der Salze. Das bedeutet, dass aus einem größeren Stück des Mineralsalzes viele winzige Partikel des Salzes entstehen. Diese Salzmoleküle haben ungleich mehr Möglichkeiten, in einzelne Zellen im Körper einzudringen und sie mit Mineralstoffen zu versorgen, als größere Partikel. Durch die Zerkleinerung der Salze nimmt die Verfügbarkeit im Körper zu – wissenschaftlich wird dies als Bioverfügbarkeit bezeichnet.

SCHULMEDIZIN - SCHÜSSLER-SALZE: EIN VERGLEICH

Die unterschiedliche Wirkungsweise möchte ich Ihnen am Beispiel des Fließschnupfens erläutern. Dabei sondert die Nase verstärkt ein wässriges Sekret ab.

- Schulmedizinisch leiden Sie unter einer Entzündung der Nasenschleimhaut. Diese kann Folge einer Allergie oder Infektion sein. Ihr Arzt empfiehlt Ihnen ein chemisch-synthetisches Medikament, das den Sekretfluss stoppt, oder ein Präparat, das die allergische Bereitschaft zurückdrängt. Damit hört zwar das Symptom der laufenden Nase auf, die Ursache selbst ist aber nicht beseitigt.
- Nach Dr. Schüßler handelt es sich beim wässrigen Fließschnupfen um eine Störung der Flüssigkeitsverteilung und des Feuchtigkeitshaushaltes der Schleimhäute, die aufgrund einer Verteilungsstörung von Natrium-Salzen, vor allem von Natriumchlorid (Schüßler-Salz Nr. 8), auftritt. In der Folge kommt es zu krankhaften Symptomen, etwa zum wässrigen Fließschnupfen. Dr. Schüßler verabreichte deshalb das Salz Nr. 8. Dadurch kommen die Beschwerden schnell zum Stillstand – eine Bestätigung für die Richtigkeit von Dr. Schüßlers Theorie.



Die zwölf Schüssler-Salze für die Gesundheit

Im vorhergehenden Kapitel haben Sie alles Wichtige über Geschichte und Wirkungsweise der Schüssler-Salze erfahren. Sicherlich sind Sie nun schon gespannt auf die zwölf Schüssler-Salze und wie sie Ihnen helfen können. In diesem Kapitel erfahren Sie zunächst, wie Salze und Salben dosiert und angewendet werden. Anschließend lesen Sie von jedem Salz, wie es wirkt, bei welchen Beschwerden Sie es einnehmen und wann es eine ärztliche oder heilpraktische Therapie unterstützen kann.

Mein Tipp: Lesen Sie die Beschreibungen der Salze aufmerksam durch, denn so erfahren Sie viel über die Biochemie und ihre Heilmittel. Möchten Sie sofort wissen, welches Salz für Sie persönlich wichtig ist, dann schlagen Sie im Beschwerdenteil ab \geq nach.

Hilfreiche Hinweise

Bevor Sie nun die Salzbeschreibungen lesen, kurz einige hilfreiche Hinweise für Sie: Bei den Salzen lesen Sie öfter das Wort »Modalitäten«. Dies sind zusätzliche Fingerzeige, die Ihnen die Auswahl des passenden Salzes erleichtern. Der Begriff Modalität kommt aus der Homöopathie. Damit sind Umstände gemeint, die eine Beschwerde verschlechtern oder verbessern. Sie erleichtern die Auswahl des richtigen Salzes. Ein Beispiel: Bei Husten können zwei Salze passen: Nr. 4 Kalium chloratum und Nr. 6 Kalium sulfuricum. Die Modalität für Nr. 6 ist, dass die Beschwerden draußen besser und bei Zimmerwärme schlechter werden und dass ein Verlangen nach frischer Luft besteht. Trifft diese Modalität bei Ihnen zu, sollten Sie Nr. 6 einnehmen.

»Therapiegestützte Behandlung« bedeutet, dass Sie mit dem entsprechenden Salz die notwendige schulmedizinische Therapie unterstützen können.

So finden Sie Ihr Salz

Ich empfehle Ihnen, sich zuerst im Beschwerdenregister zu informieren und das passende Salz auszusuchen und danach kurz in diesem Kapitel bei den Salz-Steckbriefen nachzuschlagen, wie das Salz generell eingesetzt wird. Dabei werden Sie feststellen, dass manche Salze gegen ganz unterschiedliche Krankheiten eingesetzt werden. So hilft zum Beispiel das »Schnupfensalz« Nr. 8 Natrium chloratum auch gegen Arthrose. Aus schulmedizinischer Sicht liegen hier zwei völlig verschiedene Krankheiten vor, aus biochemischer, also Dr. Schüßlers Sichtweise ein identisches Problem, und zwar eine Störung der Be- und Durchfeuchtung von Schleimhäuten und Gewebe. Beim Schnupfen haben wir zu viel Sekret – es kommt zur wässrigen Absonderung. Bei der Arthrose (Gelenkentartung)

herrscht Sekretmangel, die Befeuchtung des Knorpels ist nicht mehr sichergestellt. Die Folge: Trockenheit, Flüssigkeitsmangel in der ernährenden Gelenkkapsel und Poröswerden des Knorpels. Trockene Augen weisen ebenfalls auf das Salz Nr. 8 Natrium chloratum hin, denn auch hier ist die Befeuchtung der Augenbindehaut gestört. Sie sehen also, das Lesen der Steckbriefe kann nützlich sein und Ihnen vielleicht unterschwellige und zurzeit nicht beachtete Beschwerden in Erinnerung rufen.

ZUR UNTERSTÜTZUNG: ANTLITZDIAGNOSTIK

Die Antlitz- und Signaturendiagnostik (\geq) ist eine Hinweisdiagnostik, die Ihnen zusätzliche Indizien für die Auswahl des richtigen Mittels an die Hand gibt. Ich bin der Meinung, dass primär die Krankheitszeichen beachtet werden sollten. Ergänzend dazu ist die Antlitzdiagnostik eine weitere Möglichkeit, bei der Auswahl des oder der entsprechenden Salze nichts zu übersehen. Wenn Sie sich näher damit beschäftigen möchten, dann werden Sie feststellen, dass es ein spannendes Unterfangen ist, über die sichtbaren Zeichen ganz neue Impulse zu erhalten. Beachten Sie, dass manche Salze ein großes Wirkspektrum haben und vielfältig eingesetzt werden können. Sind Sie sich unsicher, welches Salz zu Ihren Beschwerden passt, empfehle ich Ihnen, nach den Antlitzzeichen vorzugehen. Diese Merkmale im Gesicht, teils auch am übrigen Körper, bringen Ihnen Klarheit, welches Salz nun richtig ist.

DOSIERUNG UND EINNAHME DER SALZE

Zwei Dinge sind bei der Dosierung wichtig: Bei der Behandlung von akuten Beschwerden wird anders dosiert als bei chronischen Beschwerden. Behandeln Sie eine Entzündung nach den Entzündungsstadien (\geq), dann dosieren Sie beim ersten und zweiten Stadium wie bei akuten Beschwerden. Beim dritten Stadium gilt die Regeldosierung (unten).

Wie einnehmen? Damit die Heilung schnell einsetzen kann, lassen Sie die Salze im Mund zergehen. Durch das Mundschleimhautgewebe gelangen sie rasch ins Blut und an den Krankheitsherd.

Dosierung bei akuten Beschwerden Bei heftigen, akuten Beschwerden (zum Beispiel Erkältungen, Verletzungen) erfolgt die Tablettengabe häufig. Nehmen Sie die Tabletten möglichst bei den ersten Symptomen ein.

- Erwachsene und Kinder über 12 Jahren: alle 5 bis 15 Minuten 1 Tablette
- Kinder unter 12 Jahren: alle 1 bis 2 Stunden (auch häufiger, wenn die Beschwerden stark sind) 1 Tablette
- Säuglinge: 3 bis 4 Tabletten auf den Tag verteilt. Bei heftigen Beschwerden können Sie ohne Bedenken alle 1 bis 2 Stunden 1 Tablette geben.

Dauer der Anwendung bei akuten Beschwerden Wichtig: Innerhalb von 1 bis 2 Tagen soll sich eine Tendenz zur Besserung zeigen. Wenn das so ist, reduzieren Sie die Dosis etwa um die Hälfte für die nächsten Tage. Können Sie keine Besserung erkennen, sollten Sie die ausgewählten Salze nochmals überprüfen. Schauen Sie unter den Krankheitsbeschreibungen nach und vergleichen Sie, ob Ihnen vielleicht noch andere Krankheits- oder Anlitzzeichen, die Sie bisher übersehen hatten, auffallen.

Dosierung bei chronischen Beschwerden – Regeldosierung – Die Regeldosierung gilt immer dann, wenn ich keine weiteren oder anders lautenden Angaben zur Einnahme mache. Also zum Beispiel auch, wenn Sie die Salze generell zur Stärkung einsetzen oder wenn Sie typbedingte oder konstitutionelle Schwächen behandeln. Chronisch ist etwas dann, wenn die Beschwerden seit langer Zeit bestehen (Wochen, Monate, Jahre) oder wenn der Heilprozess aus irgendeinem Grund stagniert.

Dauer der Anwendung bei chronischen Beschwerden	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene und Kinder über 12 Jahren: 3 bis 6 Tabletten täglich • Kinder unter 12 Jahren und Säuglinge: 3 bis 4 Tabletten täglich. <p>Spätestens nach sechs Wochen sollte bei regelmäßiger Einnahme der Salze eine Tendenz zur Besserung feststellbar sein. Ist dies nicht der Fall, überprüfen Sie nochmals die ausgewählten Salze.</p>
Dauer der Anwendung bei Kuren	<p>Bei einer Kur nehmen Sie die Salze mehrere Wochen ein. Da die Dauer von Kur zu Kur variieren kann, achten Sie bitte auf die Angaben dort (Kuren, >).</p>
Dosierung bei Kuren	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Sie als Erwachsener eine Kur mit den Schüßler-Salzen durchführen, dann achten Sie bitte auf die angegebene Dosierung (Kuren, >). • Sollten Sie die Kuren für Kinder anwenden, verringern Sie die Tablettenzahl auf die Hälfte. • Sollte bei Kuren im Krankheitskapitel keine Dosierung angegeben sein, dann gilt für jedes Salz die Regeldosierung (siehe links).
Sonderform »Heiße Sieben«	<p>Die »Heiße Sieben« ist entstanden, als Dr. Schüßlers Anhänger bei dem schmerz- und krampfstillenden Salz Nr. 7 entdeckt hatten, dass es besonders schnell wirkt, wenn die Tabletten in heißem Wasser aufgelöst werden. Durch das warme Wasser wird die Schleimhaut stärker durchblutet, ihre Zellen (= Epithelzellen) erweitern sich und das Salz wird schneller aufgenommen. Dadurch wirkt es auch schneller.</p>
Dosierung bei der »Heißen Sieben«	<ul style="list-style-type: none"> • Erwachsene und Kinder über 12 Jahren: 10 Tabletten des Salzes Nr. 7 in einem Glas mit kochendem Wasser durch Verrühren auflösen und dann das Wasser so warm wie möglich schluckweise trinken (jeden Schluck gut einspeicheln) • Kinder unter 12 Jahren: 5 Tabletten entsprechend auflösen • Säuglinge, die gestillt werden: Hier kann die Mutter die »Heiße Sieben« (mit 10 Tabletten) trinken – die Wirkstoffe gelangen über die Muttermilch zum Baby. <p>Bei heftigen Beschwerden können Sie auch alle anderen Schüßler-Salze analog zur »Heißen Sieben« zubereiten. Bei den Ergänzungsmitteln ist dies nicht erforderlich und üblich.</p>
Dosierung bei mehreren Salzen	<p>Nehmen Sie das erste Salz im Lauf des Vormittags, das zweite über Mittag und das dritte Salz im Lauf des</p>

Abends ein. Für die Menge gilt die Regeldosierung (links).

DOSIERUNG UND ANWENDUNG DER SALBEN

Für die Schüßler-Salben werden die entsprechenden Mineralsalze mit einer Salbengrundlage, meist dickflüssigem Paraffin, vermengt. Salben werden ebenfalls potenziert und stehen in D4 zur Verfügung. Bei der Auswahl der richtigen Salbe gehen Sie genauso vor wie bei der Auswahl der Tabletten: Suchen Sie sich die für Ihre Beschwerde passende Salbe aus (≥). Handelt es sich um leichtere Beschwerden der Haut wie Abschürfungen, Prellungen oder trockene Haut, genügt das alleinige Auftragen der Salbe. Bei anderen Beschwerden ist es sinnvoll, Salz und Salbe zu kombinieren.

Falls mehr als eine Salbe zu Ihren Beschwerden passt, können Sie die Salben im Wechsel (mal die eine, mal die andere) auftragen. Oder Sie mischen je einen Salbenstrang vor dem Auftragen in der Hand.

Wie bei den Tabletten wird auch bei der Anwendung der Salben unterschieden zwischen akuten und chronischen Beschwerden.

Anwendung bei
akuten
Beschwerden
(z. B.
Hautabschürfung)

Tragen Sie die Salbe häufig dünn auf. Also anfangs halb- bis einstündlich. In kurzen Abständen geben Sie so dem Körper immer wieder einen Heilreiz.
Alternative: Bringen Sie ein Salbenpflaster (hauptsächlich bei kleinen Wunden und Verletzungen) an. Nehmen Sie dazu ein Heftpflaster, streichen Sie die Salbe messerrückendick darauf und fixieren Sie es an der entsprechenden Stelle.

Anwendung bei
chronischen
Beschwerden
(z. B.
Gelenkschmerzen)

Hier haben Sie zwei Möglichkeiten:

- Sie tragen die Salbe zwei- bis dreimal täglich auf.
- Sie legen ein Salbenpflaster oder einen Salbenverband für mehrere Stunden an. Dazu tragen Sie die Salbe gut auf Pflaster oder Verbandmull auf und fixieren dies an der erkrankten Stelle.

Dauer der
Anwendung

Die Salben werden so lange angewendet, bis eine Besserung eingetreten ist. Sollte keine Tendenz zur Besserung erkennbar sein, überprüfen Sie nochmals, ob Sie die richtige Salbe genommen haben.

Tabletten als
Salbenersatz

Falls Sie einmal eine bestimmte Salbe nicht vorrätig haben, können Sie diese ersetzen durch eine Breiaufgabe. Nehmen Sie dafür je nach Größe der zu behandelnden Hautstelle 3 bis 10 Tabletten des entsprechenden Salzes. Zerdrücken Sie diese mit

wenig Wasser zu einem Brei. Diesen wenden Sie wie die Salbe an.

ANWENDUNG VON WICKELN UND KOMPRESSEN

Heiße und warme Wickel (Umschläge) und Kompressen (Auflagen) bewirken oft Wunder und lassen sich hervorragend sowohl mit den Salzen als auch mit den Salben zubereiten. Der Effekt: Die warme Anwendung wirkt entkrampfend, schmerzstillend und durchblutungsfördernd und sie beschleunigt den Heilungsverlauf.

Zubereitung von Wickeln und Kompressen mit Tabletten

Wählen Sie die zu Ihren Beschwerden passenden Salze aus und lösen Sie je nach Größe der Komresse oder des Wickels 5 bis 15 Tabletten in einer kleinen Schüssel mit heißem Wasser auf. Nun tränken Sie ein trockenes Leinentuch (Geschirrtuch) in der Lösung und wringen es aus, bis es nicht mehr tropft. Die Temperatur des Tuchs soll angenehm warm, aber nicht heiß sein.

- Komresse: Falten Sie das Leinentuch zwei- bis sechsfach, bevor Sie es auf die Körperstelle legen. Mit einem trockenen Baumwolltuch fixieren Sie das Leinentuch.
- Wickel: Umhüllen Sie den erkrankten Körperteil mit dem feuchten Leinentuch; darüber legen Sie ein trockenes Baumwolltuch, das den Wickel überlappt. Über beide Tücher fixieren Sie ein wollenes Tuch.

Dauer der Anwendung

Lassen Sie Komresse bzw. Wickel so lange liegen, bis sie Körpertemperatur erreicht haben. Sollten die Beschwerden noch nicht nachgelassen haben, erneuern Sie Komresse oder Wickel.

Zubereitung von Wickeln und Kompressen mit Salben

Tränken Sie Wickel oder Komresse in heißem Wasser (so warm, wie es erträglich ist). Bevor Sie Komresse oder Wickel befestigen, legen Sie das feuchte Tuch auf die zu behandelnde Körperstelle. So öffnen sich die Hautporen, das verbessert die Aufnahme der Wirkstoffe. Nach einigen Minuten entfernen Sie das Tuch und tragen die ausgewählte Salbe ausgiebig auf die Haut auf. Nun legen Sie ein trockenes Tuch darüber und fixieren es.

Dauer der Anwendung

Belassen Sie die Komresse oder den Wickel für einige Stunden auf der Haut.

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 (Kalziumfluorid)



Kalziumfluorid unter dem Mikroskop. Das Schüßler-Salz ist der Hart- und Weichmacher von Gewebe unter den Biochemischen Salzen.