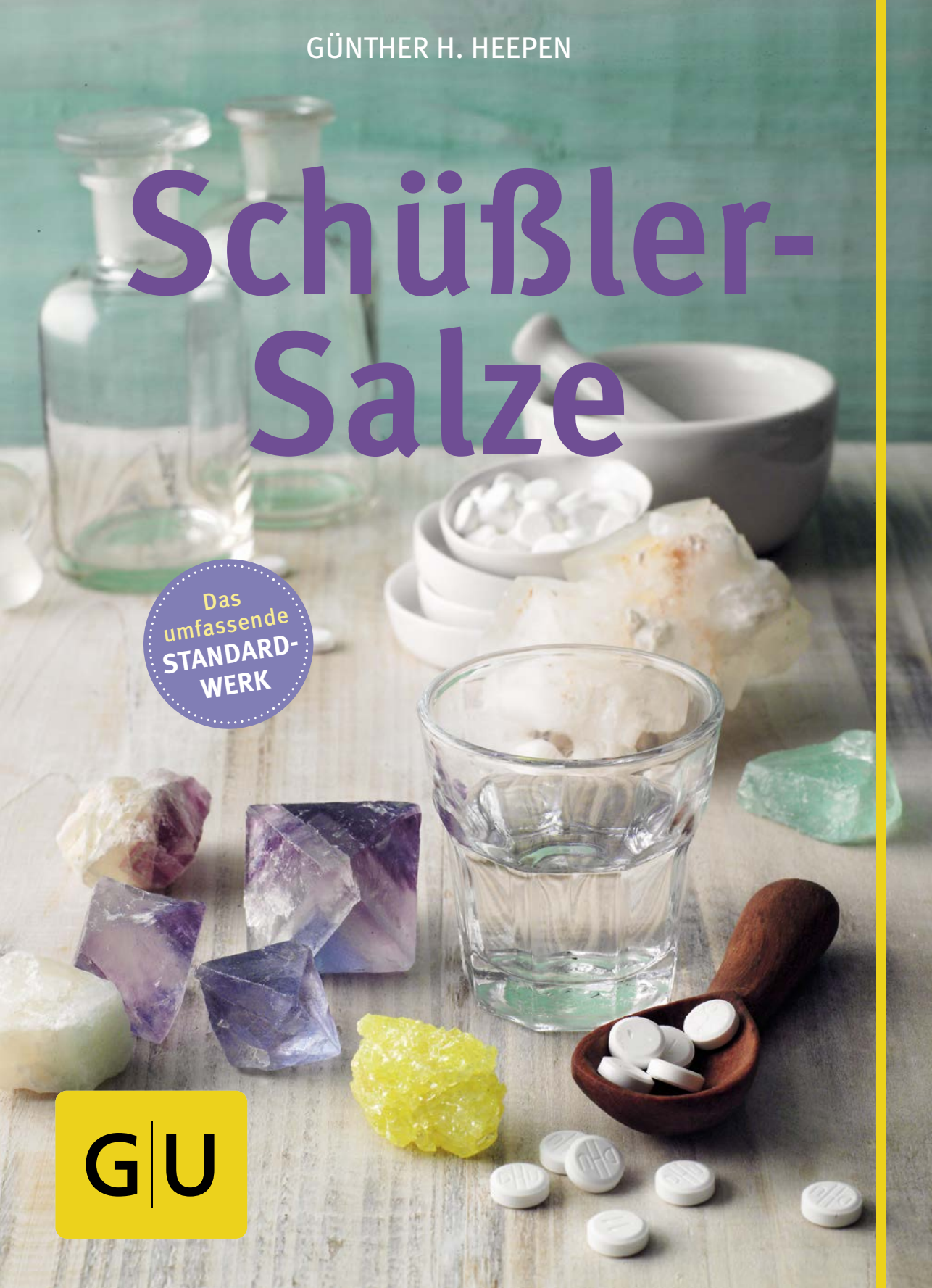


GÜNTHER H. HEEPEN

Schüßler-Salze

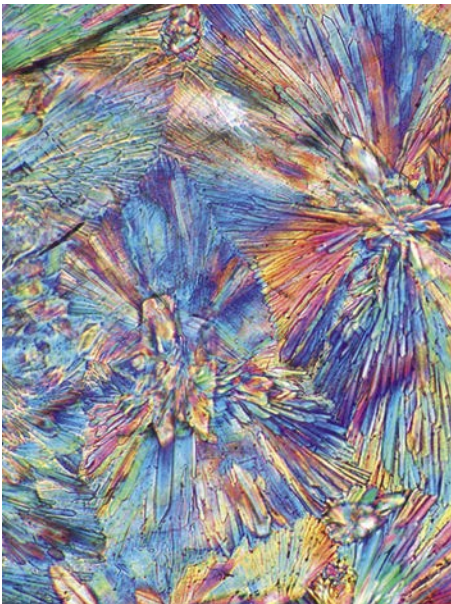
Das
umfassende
**STANDARD-
WERK**

G|U



Inhalt

- 9 Ein Wort zuvor
- 11 **Mit Mineralsalzen gesund werden**
- 12 Einführung in die Schüßler-Salze
- 13 Gestörtes Gleichgewicht der Körpersäfte
- 17 Schüßlers These wird bestätigt
- 20 Wie viele Schüßler-Salze gibt es?
- 22 **Die zwölf Schüßler-Salze für die Gesundheit**
- 22 Hilfreiche Hinweise
- 23 So finden Sie Ihr Salz
- 24 > Info: Dosierung und Einnahme der Salze
- 26 > Info: Dosierung und Anwendung der Salben
- 27 > Info: Anwendung von Wickeln und Kompressen
- 28 Nr. 1 Calcium fluoratum D12
- 30 Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
- 31 Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
- 33 > Info: Das Entzündungsschema
- 34 Nr. 4 Kalium chloratum D6
- 36 Nr. 5 Kalium phosphoricum D6
- 37 Nr. 6 Kalium sulfuricum D6
- 39 Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6
- 40 Nr. 8 Natrium chloratum D6
- 42 Nr. 9 Natrium phosphoricum D6
- 43 Nr. 10 Natrium sulfuricum D6
- 45 Nr. 11 Silicea D12
- 47 Nr. 12 Calcium sulfuricum D6
- 48 **Die zwölf Ergänzungsmittel**
- 48 Nr. 13 Kalium arsenicosum D6
- 49 Nr. 14 Kalium bromatum D6
- 51 Nr. 15 Kalium jodatum D6
- 52 Nr. 16 Lithium chloratum D6
- 53 Nr. 17 Manganum sulfuricum D6
- 54 Nr. 18 Calcium sulfuratatum Hahnemanni D6
- 55 Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6
- 56 Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum D6
- 57 Nr. 21 Zincum chloratum D6
- 58 Nr. 22 Calcium carbonicum Hahnemanni D6
- 60 Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6
- 61 Nr. 24 Arsenum jodatum D6
- 62 **Krankheiten von A bis Z mit Schüßler-Salzen behandeln**
- 62 Abmagerung
- 63 Abstillprobleme
- 63 Abszess
- 64 Abwehrschwäche und Allergien
- 64 > Info: Das Immunschema
- 65 Akne
- 66 Appetitstörungen
- 66 Asthma bronchiale
- 68 Atemnot
- 68 Augen, tränende
- 69 Augen, trockene



- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 70 | Bänder- und Sehnenschwäche | 96 | Gedächtnis- und Konzentrations-
schwäche |
| 71 | Bandscheiben- und Wirbelsäulen-
beschwerden, Hexenschuss | 97 | Gehirnerschütterung |
| 72 | Bauchkrämpfe, Bauchschmerzen | 97 | Gelenkabnutzung (Arthrose) |
| 73 | Bauchspeicheldrüse (Funktions-
schwäche) | 98 | Gelenkentzündung (Arthritis),
rheumatoide Arthritis |
| 74 | Bechterew-Krankheit/Morbus
Bechterew | 99 | Gerstenkorn |
| 74 | Bettnässen | 100 | Geschlechtstrieb, erhöhter bzw.
verminderter |
| 75 | Blähungen und Winde | 100 | Gicht |
| 76 | Blasenhalschwäche und Harn-
inkontinenz | 101 | Grauer Star |
| 76 | Blutdruckstörungen | 102 | Grippaler Infekt |
| 78 | Borreliose, Lymekrankheit | 103 | Grüner Star |
| 78 | Brustdrüsenentzündung, Brustdrü-
senverhärtung und Stillprobleme | 103 | Gürtelrose |
| 79 | Brusterschlaffung | 104 | Haarausfall, diffuser/kreisrunder |
| 80 | Chemikalien-Sensitivität, multiple
(MCS) | 105 | Haare, vorzeitig ergraute |
| 80 | Cholesterinwert, hoher | 106 | Hagelkorn |
| 81 | Chronisches Müdigkeitssyndrom
(CMS/CFS) | 106 | Hallux valgus |
| 82 | Darmschleimhautentzündung
(Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus
Crohn) | 106 | Halsschmerzen (Hals-, Mandel-,
Rachenentzündung und Seiten-
strangangina) |
| 84 | Diabetes mellitus | | |
| 85 | Durchblutungsstörungen | | |
| 86 | Eichelentzündung | | |
| 86 | Eileiterentzündung | | |
| 87 | Eiterungen | | |
| 87 | Endometriose | | |
| 87 | Entgiftung (Sulfat-Kur) | | |
| 88 | Erbrechen | | |
| 89 | Erfrierung und Frostbeulen | | |
| 90 | Fersensporn | | |
| 91 | Fibromyalgie | | |
| 92 | Fieber | | |
| 93 | Frühjahrsmüdigkeit | | |
| 94 | Gallenbeschwerden | | |
| 94 | Gallenblasen- und Gallengang-
entzündung, Gallenkolik | | |
| 95 | Gang- und Koordinationsstörungen | | |
| 96 | Gebärmuttersenkung | | |



4
Kalium chloratum D6
Biochemisches Funktionsmittel Nr. 4 Tabletten
Homöopathisches Arzneimittel
nach Dr. Schüßler
Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe

10
Magnesium sulfuricum D12
Biochemisches Funktionsmittel Nr. 10 Tabletten
Homöopathisches Arzneimittel
nach Dr. Schüßler
Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe

Calcium fluoratum D12 Salbe
Biochemisches Funktionsmittel
nach Dr. Schüßler
Deutsche Homöopathie-Union Karlsruhe



A photograph of various minerals and pills. In the foreground, there are several white, round pills scattered on a light-colored wooden surface. To the right, a large, clear, faceted crystal stands prominently. Behind it, there are several green, translucent mineral specimens. The background is a soft, blue fabric. The entire scene is set on a green surface.

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 er-

krankt 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, Seite 245) eine Zelle berührt, so wird ihre Funktion davon anfangs verstärkt, weil sie sich bemüht, den Reiz abzustoßen. 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

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 (Seite 33), 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.

- › Erwachsene und Kinder über 12 Jahren: 3 bis 6 Tabletten täglich
- › Kinder unter 12 Jahren und Säuglinge: 3 bis 4 Tabletten täglich.

Dauer der Anwendung bei chronischen Beschwerden

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.

Dauer der Anwendung bei Kuren

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, Seite 194).

Dosierung bei Kuren

- › Wenn Sie als Erwachsener eine Kur mit den Schüssler-Salzen durchführen, dann achten Sie bitte auf die angegebene Dosierung (Kuren, Seite 194).
- › 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«

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.

Dosierung bei der »Heißen Sieben«

- › 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.

Bei heftigen Beschwerden können Sie auch alle anderen Schüssler-Salze analog zur »Heißen Sieben« zubereiten. Bei den Ergänzungsmitteln ist dies nicht erforderlich und üblich.

Dosierung bei mehreren Salzen

Nehmen Sie das erste Salz im Lauf des Vormittags, das zweite über Mittag und das dritte Salz im Lauf des Abends ein. Für die Menge gilt die Regeldosierung (links).

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 (Kalziumfluorid)

Calcium fluoratum ist der Hart- und Weichmacher unter den Schüßler-Salzen. Wird zum Beispiel das Venengewebe hyperelastisch, bilden sich in der Folge davon Krampfader, Besenreiser oder Hämorrhoiden. Zu weiche Haut wird schlaff und faltig. Besteht eine Neigung zu Karies, ist der Zahnschmelz zu weich und für Bakterien leicht angreifbar. Das festigende Salz Kalziumfluorid fehlt dann im Körper. Ist dagegen Gewebe zu hart geworden, verkürzen und festigen sich beispielsweise Sehnen zu sehr, dann können die Finger nicht mehr richtig gestreckt werden. Auch bei Wulstnarben hat sich Gewebe verfestigt, erhärtet – die normale Elastizität fehlt. Alle diese Symptome weisen auf einen Calcium-fluoratum-Mangel hin. Ebenso überdehnte Bänder, die nach dem Sport Schmerzen bereiten. Das Salz Nr. 1 reguliert die Spannungsverhältnisse in allen Geweben und Gefäßen. Untersuchungen, die bereits Mitte des 19. Jahrhunderts von den Physiologie-Professoren Gustav von Bunge und Jacob Moleschott vorgenommen wurden, erbrachten, wo überall im Körper Calcium fluoratum vorkommt: im Zahnschmelz, in den oberflächlichen Anteilen der Knochen, in den Oberhautzellen, der Augenlinse, den Lungenflügeln, der Milz und Leber sowie in allen elastischen Fasern. Letztere befinden sich in Blutgefäßen, Bindegewebe, Haltebändern von Organen (zum Beispiel Nieren und Gebärmutter), Muskelfasern, Nervenscheiden, Sehnen. Selbst im Herz,

in der Skelettstruktur der Knochen und im Gehirn wurde später Kalziumfluorid nachgewiesen.

EINSATZGEBIETE DES SALZES NR. 1

Bänder- und Sehnenschwäche, wie zum Beispiel bei Platt- und Spreizfuß; erhärtete Sehnen der Hand, wenn die Hand nicht mehr vollständig gestreckt werden kann (Dupuytren'sche Kontraktur); Knochenhautentzündung (zusammen mit Nr. 2 Calcium phosphoricum), Rückenschmerzen nach einem Hexenschuss (zusammen mit Nr. 2); Arthrose (zusammen mit Nr. 11 Silicea), Muskelverhärtungen im Schulterbereich (zusammen mit Nr. 7 Magnesium phosphoricum), Wirbelgleiten (Wir-

FALLBEISPIEL

»Meine Narben sind verschwunden«

Bei einem Vortrag erzählte eine ZuhörerIn, dass ich ein Jahr zuvor ebenfalls bei einem Vortrag über Schüßler-Salze die Salben Nr. 1 und Nr. 11 bei narbiger Haut empfohlen hatte. Sie hatte Gesichtsnarben nach einer Operation zurückbehalten, doch alle möglichen Salben hätten die Haut nicht wieder fein und glatt gemacht. Nach dem Vortrag hätte sie beide Salben, eine morgens, eine abends, als Tag- und Nachtcreme aufs Gesicht aufgetragen, und die narbigen Veränderungen seien innerhalb eines Jahres völlig verschwunden. Diesen Tipp habe ihr kein Arzt gegeben und sie sei für den Hinweis außerordentlich dankbar und dadurch zu einer großen AnhängerIn der Schüßler-Salze geworden.

belkörperverschiebungen aufgrund instabiler Bänder) und überdehnte Bänder und Sehnen an Hand- und Kniegelenken; harte Knochenauswüchse wie Fersensporn und Überbein im Anfangsstadium; erschlaffte Venen wie Besenreiservenen, Hämorrhoiden, schmerzhaftes Hämorrhoidal-knötchen und Krampfadern; Juckreiz an Körperöffnungen (etwa am After), Haut-einrisse (in den Handflächen, am After), faltige und schlaffe Haut, vorzeitige Alters-erscheinungen bei jungen Menschen, Haut-schrunden, übermäßig harte Haut-strukturen (wie Hautpilzkrankungen, Schuppenflechte und alte Narben); Schwangerschaftsstreifen und Hautstrei-fen nach der Anwendung von Kortison; harte Ekzeme (etwa nach einer Strahlen-behandlung); übermäßige Hornhaut so-wie Nagelerkrankungen (wenn die Nägel aufquellen, verdicken und fest werden); harte Warzen an Händen und Füßen; chronische Kehlkopfentzündung mit Auf-treten von Knötchen an den Stimmbän-dern (Sängerknötchen); empfindlicher Zahnschmelz mit Neigung zu Zahnkaries, lockere Zähne. Neben der Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 fördert Calcium fluo-ratum den Zahndurchbruch bei Säuglin-gen und Kleinkindern.

Die von Schüssler beschriebene festigende Wirkung von Calcium fluoratum auf den Zahnschmelz konnte der amerikanische Arzt Dr. Dean in seiner Zahnarztpraxis bestätigen. Er behandelte 1936 Kinder mit einer Fluorlösung in D6, indem er mit der Lösung deren Zähne bestrich. Daraufhin stellte er fest, dass die Kinder 40 Prozent weniger Zahnfäule aufwiesen als nicht be-handelte Kinder.



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

Therapiegestützte Behandlung

Arteriosklerose (Gefäßverkalkung), Kno-cheneiterungen, Knochenzersetzung, Kno-chenaufreibungen (aufgrund von in-fektiösen Krankheiten), Osteoporose (Knochenschwund) und Osteomalazie (Knochenerweichung) sowie verzögertes Schließen der Fontanellen bei Säuglingen; zystenartige Ausweitungen einer Gelenk-kapsel oder Sehnenscheide (sogenanntes Überbein); vergrößerte und erhärtete Schilddrüse (harter Kropf); verhärtete Lymphknoten nach einer durchgemachten Entzündung (zum Beispiel nach heftiger Mandelentzündung im Halsbereich); Blutschwämmchen (Glossar, Seite 244) – zum Beispiel bei Neugeborenen; harte Geschwüre der Haut (Unterschenkelge-schwüre), chronische Venenentzündung,



Krankheiten von A bis Z mit Schüßler-Salzen behandeln

In diesem Kapitel habe ich alphabetisch alle Beschwerden aufgeführt, für die ich die Schüßler-Salze zur Behandlung empfehlen kann – entweder als alleinige Therapie (Behandlung) oder als sogenannte therapiegestützte Behandlung, das heißt, die schulmedizinische Behandlung begleitend. Unter »Unterstützende Behandlung« nenne ich weitere naturheilkundliche Methoden, die die Schüßler-Salze in ihrer Wirkung unterstützen. Wenn Sie allein nicht weiterkommen, rate ich Ihnen, einen biochemisch arbeitenden Heilpraktiker aufzusuchen (Adressen, Seite 255).

Wenn Sie Beschwerden haben, lesen Sie erst unter dem jeweiligen Krankheitsbild nach. Vergleichen Sie Ihre Symptome mit den dort genannten. Zur Sicherheit lesen Sie dann noch einmal unter der Beschreibung des jeweiligen Salzes nach.

Abmagerung

Ursache für einen kurzfristig auftretenden Gewichtsverlust kann Durchfall oder mangelnde Flüssigkeitsaufnahme sein. Oder es besteht ein Missverhältnis zwi-

schen Nahrungsaufnahme und Energieverbrauch. Da starke Gewichtsverluste ohne zu hungern auf schwere Erkrankungen wie Tumoren oder Magen- und Darmgeschwüre hinweisen können, ist eine ärztliche Abklärung wichtig. Das gilt auch für Abmagerung in Kombination mit Appetitlosigkeit oder trotz Heißhunger. Nur so können rechtzeitig medizinische Maßnahmen eingeleitet werden.

BEHANDLUNG

Die biochemischen Salze wirken generell aufbauend. Bei harmlosen Gewichtsverlusten, zum Beispiel nach durchgemachten Krankheiten, vor allem bei blassen Personen: Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 im Wechsel mit Nr. 16 Lithium chloratum D6. Beide Salze wirken stärkend und aufbauend.

UNTERSTÜTZENDE BEHANDLUNG

Bitterstoffe wie Löwenzahnsaft regen den Appetit und die Verdauung an. Auch Eiweiß-Aufbaunahrung (Apotheke/Reformhaus) ist vorübergehend geeignet, abgemergertes Gewebe wieder aufzubauen.

Abstillprobleme

Probleme mit dem Abstillen treten meist dann auf, wenn der Säugling oft angelegt wird. Es kann zum Milchstau mit schmerzhaften Knoten, Entzündung der Brustdrüsen und Fieber kommen. Tipps, die das Abstillen erleichtern: Verlängern Sie die Abstände zwischen den Stillphasen nach und nach. Lassen Sie Ihr Kind die Brust leer trinken oder pumpen Sie die Milch mit einer Milchpumpe ab.

BEHANDLUNG

Bei Milchstauungen mit bläulich weiß aussehender Milch: Nr. 8 Natrium chloratum D6; um das Abstillen zu fördern und bei zu starker Milchbildung: Nr. 10 Natrium sulfuricum D6.

Abszess

Es handelt sich um eine abgekapselte, durch Staphylokokken-Bakterien ausgelöste Eiteransammlung in vorgebildeten Körperhöhlen wie Schweiß- und Brust-

DOSIERUNGSEMPFEHLUNG

Wenn bei den Krankheiten auf den Seiten 62 bis 169 im Text keine konkrete Dosierung angegeben ist, dann gilt die Regeldosierung. Das heißt:

- › Erwachsene und Kinder über 12 Jahren nehmen 3 bis 6 Tabletten täglich.
- › Kinder unter 12 Jahren und Säuglinge nehmen 3 bis 4 Tabletten täglich.

- › Wenn mehrere Salze genannt sind, nehmen Sie das erste vormittags, das zweite mittags, das dritte abends. Als Dosierung gilt die Regeldosierung.

Bei allen unterstützenden Behandlungsformen, die Sie aus Apotheke oder Reformhaus beziehen können, gehen Sie bitte nach Packungsanweisung vor.

gen (Apotheke). Generell sind für die Aktivierung der Augen, des Stoffwechsels in der Linse und zur Sehverbesserung die Augen-Übungen nach Janet Goodrich (Literatur, Seite 254) zu empfehlen. Ansteigende Fußbäder regen die Durchblutung im Körper, auch im Bereich der Augen an (Seite 238). Achten Sie auf Ihre Ernährung! Meiden Sie Süßes (Süßigkeiten, Kuchen) und Schweinefleisch, ernähren Sie sich vollwertig mit frischem Obst, Gemüse und Salaten und essen Sie täglich ein Powermüsli (Seite 217). Eine Kur mit Eigenurin (Seite 242) und das morgendliche Einreiben der geschlossenen Lider und des Augenbereichs mit Urin normalisiert eine gestörte Augenfunktion. Leberwickel (Seite 80) fördern die Entgiftung.

Grippaler Infekt

Zu den Symptomen eines grippalen Infekts gehören erhöhte Temperatur, Gliederschmerzen, Rachen-, Hals-, Mandel- oder Ohrenentzündung sowie Husten und/oder Schnupfen. Ein grippaler Infekt vereinigt mehrere Einzelsymptome. Die Echte Grippe oder Influenza unterscheidet sich vom grippalen Infekt durch einen schwereren Verlauf mit meist hohem Fieber, Schüttelfrost und Schweißausbrüchen, Muskel- und Kopfschmerzen. Schulmedizinisch werden symptomatisch wirkende Medikamente verordnet (lindernd, schmerzstillend, fiebersenkend). Antibiotika sind nur bei bakteriellen Infektionen wirksam – oftmals weiß der Arzt allerdings gar nicht, ob Bakterien oder Viren als Verursacher vorliegen.

BEHANDLUNG

Je früher Sie mit der biochemischen Behandlung beginnen, desto besser sind die Aussichten auf einen schnellen Erfolg. Am besten gehen Sie nach den Entzündungsstadien (Seite 33) vor: bei den ersten Symptomen wie Glieder- und Kopfschmerzen sowie den für eine Erkältung typischen Hals-, Nasen- und Ohrenbeschwerden: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12; sobald sich die Beschwerden manifestieren (Sie haben jetzt nicht mehr untypische Anfangssymptome, sondern typische Hals-, Nasen- und Ohrensymptome): Nr. 4 Kalium chloratum D6; sollte sich die Heilung hinziehen und sollten die Symptome hartnäckig werden – zu erkennen an gelblichem Nasen-, Rachen- und/oder Bronchialschleim: Nr. 6 Kalium sulfuricum D6. Bei hartnäckigen Erkältungssymptomen, die ebenfalls mit gelbem Schleim/Eiter zusammen auftreten: Nr. 12 Calcium sulfuricum D6.

UNTERSTÜTZENDE BEHANDLUNG

Gesichtsdampfbäder (Seite 238) mit Kamillenextrakt bei Entzündungen im Hals- und Nasenbereich; zur Stärkung der Abwehr empfehle ich eine vierwöchige Kur mit Sonnenhutsaft (Apotheke/Reformhaus). Sollten Sie bereits öfter in Ihrem Leben mit Antibiotika behandelt worden sein, so kann eine desolante Barrierefunktion der Darmbakterien zum häufigen Auftreten von grippalen Infekten beitragen. Dann empfehle ich, rohes Sauerkraut zu essen – täglich drei Esslöffel; es enthält Laktobazillen, die für den Darm wichtig sind. Auch Vitamin-C- und Zinkpräparate mit Zinkorotat stabilisieren die Abwehr.

Grüner Star

Beim grünen Star handelt es sich um eine Erkrankung, bei der der Innendruck im Auge ansteigt. Dadurch treten Verengungen der Augenkanälchen mit Störungen des Zu- und Abflusses von Augenkammerwasser auf. In der Folge zerstört der ansteigende Druck den Sehnerv – Schäden daran sind nicht mehr reparabel. Als Symptome treten Augenbrennen, Rötung der Augen, Kopfschmerzen und verschwommenes Sehen auf. Spätestens bei diesen Symptomen sollten Sie einen Augenarzt aufsuchen, sofern der Augendruck bei Ihnen nicht ohnehin jährlich gemessen wird. Hoher Blutdruck, Kaffee und Alkohol begünstigen und verschlimmern das Entstehen bzw. Fortschreiten des grünen Stars. Der Augenarzt verordnet Medikamente, die den Augendruck verringern sollen, damit keine Folgeschäden auftreten.

THERAPIEGESTÜTZTE BEHANDLUNG

Bei grünem Star: das Ausleitungsmittel Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 sowie Nr. 11 Silicea D12 und bei chronischer Augener-

krankung Nr. 1 Calcium fluoratum D12. Nach acht Wochen führen Sie die Sulfat-Kur (Seite 200) für vier Wochen durch, dann weiter mit den obigen Mitteln.

UNTERSTÜTZENDE BEHANDLUNG

Der Aderlass, durchgeführt vom Arzt oder Heilpraktiker, wirkt regulierend auf den Stoffwechsel und kann den Augeninnendruck mindern. Ansteigende Fußbäder (Seite 238) wirken ebenfalls entlastend. Auch spezielle Vitaminmischungen für die Augen (Apothek/Reformhaus) sind geeignet. Eine Kur mit Eigenurin (Seite 242) und das morgendliche Einreiben mit Urin (grauer Star, Seite 101) wirken ebenfalls normalisierend auf eine gestörte Augenfunktion. Leberwickel (Seite 80) entlasten grundsätzlich die Leber und regen Entgiftungsprozesse an, wodurch ebenfalls der Druck gemindert wird.

Gürtelrose

Das Varizella-Zoster-Virus ist der Verursacher der schmerzhaften Gürtelrose (Zos-

DOSIERUNGSEMPFEHLUNG

Wenn bei den Krankheiten auf den Seiten 62 bis 169 im Text keine konkrete Dosierung angegeben ist, dann gilt die Regeldosierung. Das heißt:

- › Erwachsene und Kinder über 12 Jahren nehmen 3 bis 6 Tabletten täglich.
- › Kinder unter 12 Jahren und Säuglinge nehmen 3 bis 4 Tabletten täglich.

- › Wenn mehrere Salze genannt sind, nehmen Sie das erste vormittags, das zweite mittags, das dritte abends. Als Dosierung gilt die Regeldosierung.

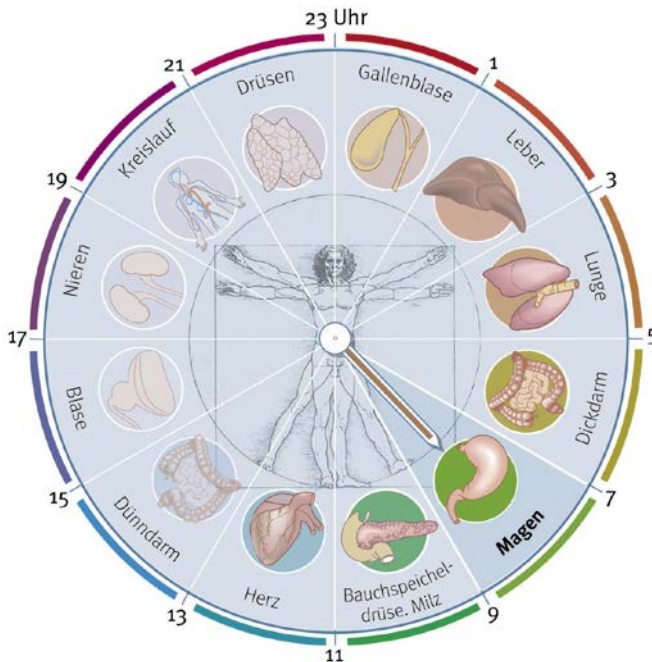
Bei allen unterstützenden Behandlungsformen, die Sie aus Apotheke oder Reformhaus beziehen können, gehen Sie bitte nach Packungsanweisung vor.

DIESE SALZE BRAUCHEN SIE

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, Nr. 4 Kalium chloratum D6, Nr. 9 Natrium phosphoricum D6, Nr. 10 Natrium sulfuricum D6, Nr. 11 Silicea D3.

Anwendung: Nehmen Sie morgens nüchtern je zwei Tabletten von Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 (für den Darm) und Nr. 4 Kalium chloratum D6 (für den Magen) ein, vor dem Mittagessen je zwei Tabletten von Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6; vor dem Schlafengehen zwei Tabletten von Nr. 11 Silicea D3.

Die chinesische Organuhr zeigt an, zu welcher Zeit die Organe besonders aktiv sind und am besten mit Schüßler-Salzen unterstützt werden können.



DAS FÖRDERT DEN KURERFOLG

- › Bei einem empfindlichen Magen trinken Sie während der Kur Kartoffelsaft (Apotheke/Reformhaus – einzunehmen nach Packungsanleitung).
- › Um den Darm zu stärken, empfehle ich Acidophilus-Lactobazillus- und Escherichia-Coli-Präparate (Apotheke) – sie stärken die Darmflora.
- › Trinken Sie während der Kur den folgenden Tee (Sie können ihn in der Apotheke mischen lassen):
Zutaten: 10 Gramm Löwenzahnwurzel und -kraut, je 10 Gramm Wegwartenwurzel und Wermutkraut, 30 Gramm Kümmel-, 30 Gramm Anissamen und 10 Gramm Pfefferminzblätter.
Zubereitung: Geben Sie einen Teelöffel der Mischung auf etwa 200 Milliliter Wasser, kochen Sie das Ganze kurz auf und lassen den Tee zehn Minuten ziehen. Anschließend abseihen. Morgens und abends je eine Tasse davon trinken.

Die Ausleitungskur

Mit Ausleitung ist die Reinigung des Körpers über die Ausscheidungsorgane Niere, Leber/Galle, Darm und Lymphe gemeint. Diese Kur eignet sich grundsätzlich bei chronischen Krankheiten.

Dauer der Kur: vier bis sechs Wochen.

DIESE SALZE BRAUCHEN SIE

Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 (nach dem Mittagessen), Nr. 4 Kalium chloratum D6 (nachmittags), Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 (nach dem Abendessen), Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 (vor dem Schlafengehen).

Anwendung: Nehmen Sie von jedem Salz drei Tabletten im Abstand von fünf Minuten ein. Beachten Sie die angegebenen Uhrzeiten – sie richten sich nach der chinesischen Organuhr (links). So können Sie die entsprechenden Organe beeinflussen.

DAS FÖRDERT DEN KURERFOLG

› Trinken Sie während der Kur den folgenden Tee (Sie können ihn in der Apotheke mischen lassen):

Zutaten: 50 Gramm Erdrauchkraut, 30 Gramm Löwenzahnwurzel und -kraut und 20 Gramm Schafgarbenkraut.

Zubereitung: Einen gehäuften Teelöffel der Mischung mit einer Tasse heißem Wasser aufgießen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Trinken Sie davon drei Tassen pro Tag.

- › Bereiten Sie sich vor dem Schlafengehen einen Leberwickel zu (Seite 80).
- › Den Erfolg der Kur können Sie mit Birkenensaft (Seite 239) und Bambuspflaster (Seite 240) fördern.

Die Einschlaf- und Durchschlaf-Kur

Ein- und Durchschlafstörungen haben verschiedene Ursachen: Stress, Sorgen oder schwer verdauliche Mahlzeiten am Abend. Die Schlaf-Kur hilft Ihnen, nachts zur Ruhe zu kommen.

Dauer der Kur: drei Wochen.

DIESE SALZE BRAUCHEN SIE

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, Nr. 11 Silicea D12 und Nr. 21 Zincum chloratum D6.

Anwendung: Nehmen Sie von jedem Salz drei bis vier Tabletten und bereiten Sie damit die »Heiße Sieben« (Seite 25) zu. Trinken Sie die Lösung schluckweise (jeden Schluck gut einspeicheln) eine Stunde vor dem Schlafengehen.

DAS FÖRDERT DEN KURERFOLG

› Trinken Sie zusätzlich während der Kur Baldriansaft (Apotheke/Reformhaus).

FALLBEISPIEL

Schlafstörungen

Eine 76-jährige Patientin klagte über Ein- und Durchschlafstörungen. Ihr gingen nachts so viele Dinge durch den Kopf, dass sie nicht zur Ruhe kam und stundenlang wach lag, obwohl sie müde war. Ich verordnete ihr Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, drei bis sechs Tabletten über den Nachmittag und Abend verteilt. Nach zwei Wochen sagte sie, die Einschlafprobleme seien zwar etwas besser geworden, aber noch nicht befriedigend. Daraufhin verordnete ich ihr als weiteres Salz Nr. 21 Zincum chloratum D6. Beide Salze sollte sie zusammen eine Stunde vor dem Schlafengehen als »Heiße Sieben« (Seite 25) einnehmen – und zwar fünf Tabletten von Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 und fünf Tabletten von Nr. 21 Zincum chloratum D6. Bereits nach zwei Tagen sagte die Patientin, dass diese Kombination ein Wundermittel sei, sie habe nach Wochen erstmals wieder gut und tief durchgeschlafen. Sie behielt die Einnahme noch drei Wochen bei, seither nimmt sie diese Mischung nur noch, wenn aufreibende Erlebnisse den Schlaf erschweren.



Schüßler-Salze und Bach-Blüten, eine hervorragende Kombination, wenn körperliche Beschwerden eine seelische Ursache haben.

Hyperaktivität sowie Aggressivität, Schlafstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite und Stimmungsschwankungen deutlich mindern kann. Bei 230 von knapp 3000 Kindern zwischen 4 und 12 Jahren besserten sich die Symptome nach einer Magnesiumtherapie, in den roten Blutkörperchen normalisierte sich der Magnesiumanteil.

BEHANDLUNG

Bei körperlicher und nervlicher Hyperaktivität, die mit schneller Erschöpfung, auch mit Weinerlichkeit auftritt: Nr. 8 Natrium chloratum D6.

Vorwiegend bei Kindern mit Unaufmerksamkeit in der Schule, Lernstörungen, Unruhe, zuweilen auch Aggressivität oder/und depressiver Verstimmung: morgens Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, vor dem

Schlafen Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, jeweils als »Heiße Sieben« (Seite 25) oder Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 und Nr. 21 Zincum chloratum D6 als Mischung aus je fünf Tabletten vor dem Schlafengehen.

UNTERSTÜTZENDE BEHANDLUNG

- › Magnesiumpräparate (oder Pulver aus Dolomitgestein, Adressen, Seite 255).
- › Vitamin-B-Präparate (Apotheke – einzunehmen nach Packungsanleitung).
- › Bach-Blüten: Nr. 18 Impatiens und Nr. 35 White Chestnut.
- › Ausgleich und Entspannung fördern Wandern, Sport, Autogenes Training oder die Muskelentspannung nach Jacobson (Literatur, Seite 254).
- › Ich rate meinen Patienten, morgens ein Powermüsli (Seite 217) zu essen – das versorgt sie mit wichtigen Nährstoffen. Bei Kindern habe ich gute Erfahrungen gemacht mit der Blaugrünen Uralge (Apotheken/Reformhäuser – einzunehmen nach Packungsanleitung).

Hypersensibilität

Eine erhöhte Empfindlichkeit oder auch Empfindsamkeit zeigt eine emotionale Sensibilität an, die angeboren ist. Obwohl das etwas Schönes ist, kann es im Alltag doch zu Problemen führen, weil man viele Situationen als nervlichen Stress erlebt.

BEHANDLUNG

Bei Hypersensibilität, die mit innerer Verkrampfung einhergeht: Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6.

Bei Hypersensibilität mit seelischer Erschöpfung, Traurigkeit: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6.

UNTERSTÜTZENDE BEHANDLUNG

- › Selbstverteidigungs- und Kampfsportarten stärken die Persönlichkeit.
- › Bei Anspannung, Verkrampfung hilft Muskelentspannung nach Jacobson (Literatur, Seite 254).
- › Bach-Blüte Nr. 8 Chicory, Einnahmempfehlung Seite 230.

Lernstörungen

Das Speichern und Abrufen von gelerntem Wissen kann auf unterschiedliche Art und Weise sowohl bei Kindern, Jugendlichen als auch Erwachsenen gestört sein. Mineralstoff- und Vitaminmangel (zum Beispiel durch überwiegende Fastfood-Ernährung und stark zuckerhaltige Getränke und Speisen), Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche (Seite 96), Durchblutungsstörungen im Kopf, verminderte Sauerstoffaufnahme, Schlafmangel, zu häufiges Computerspielen und Fernsehen sowie Bewegungsmangel sind einige Ursachen für Lernstörungen.

BEHANDLUNG

Bei Lernstörungen mit Unruhe und gleichzeitiger Erschöpfung: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 und Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6.

Bei Lernstörungen mit Gedächtnisstörungen: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12.

Bei ständig blassen Personen: Nr. 2 Calcium phosphoricum D6.

UNTERSTÜTZENDE BEHANDLUNG

- › Bei unruhigen, zappeligen Personen: Autogenes Training.
- › Vitamin-B₁-Präparate (Apotheke – einzunehmen nach Packungsanleitung).
- › Zusätzlich die Bach-Blüten (Seite 230) Nr. 7 Chestnut Bud und Nr. 33 Walnut.

Nervosität

Die Nervosität ist eine Erregbarkeit, die an der Grenze des Krankhaften steht mit sowohl psychischen und psychomotorischen Reaktionen wie Unruhe, Aufregung, Verhaspeln und Zittern.

BEHANDLUNG

Generell bei Nervosität: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6.

Mit Zittern der Hände oder mit feuchten Händen in angespannten Situationen:

Nr. 14 Kalium bromatum D6 oder Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum D6.

Bei blassen Personen: Nr. 2 Calcium phosphoricum D6.

UNTERSTÜTZENDE BEHANDLUNG

- › Bach-Blüte Nr. 1 Agrimony.
- › Vitamin-B-Präparate (Apotheke – einzunehmen nach Packungsanleitung).
- › Autogenes Training oder Yoga.

Neurasthenie

Neurasthenie (Nervenschwäche) wird heute in der Psychiatrie oft gleichgesetzt mit dem Begriff Psychovegetatives Syndrom (Syndrom = Gruppe von Krank-

Gesund mit Schüßler-Salzen

Die Mineralsalztherapie nach Schüßler ist eine natürliche Heilmethode – nebenwirkungsfrei, einfach anzuwenden und für die Behandlung zahlreicher Krankheiten bestens geeignet.

- **Sie helfen immer:** Mit Schüßler-Salzen können Sie leichte Beschwerden auf sanfte Weise selbst behandeln und den Heilungsprozess bei schweren Erkrankungen sinnvoll unterstützen. In diesem Buch erhalten Sie konkrete Einnahmeempfehlungen bei über 300 Beschwerden.
- **Zusätzlich:** Mit Schüßler-Salzen können Sie das Abnehmen erleichtern, typbedingte Schwächen regulieren, Altersflecken, Falten & Co. abmildern und seelische Tiefs ausgleichen.
- **Extra:** Anhand eines speziellen Fragebogens finden Sie schnell heraus, welcher Konstitutionstyp Sie sind.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-1036-7



9 783833 810367



PEFC
P 18201-1-00001
€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de

G|U