

Claudia Schwörer

Selbstbehandlung mit Schüßler-Salzen

Leseprobe

[Selbstbehandlung mit Schüßler-Salzen](#)

von [Claudia Schwörer](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b7007>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Homöopathie Bücher. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) und [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer.



10 Einleitung

- 12 Die Geburtsstunde einer erfolgreichen Heilmethode
- 13 Wer war Dr. Schüßler?
- 14 Ärztliche Heilkunst im 19. Jahrhundert
- 17 Die Anfänge der Homöopathie
- 18 Oldenburger unterstützen Schüßler
- 19 Schüßler verbindet Chemie, Medizin und Homöopathie
- 25 Schüßler zieht eigene Schlüsse
- 25 Die Chemie des Lebens oder die Geburtsstunde der Biochemie
- 28 Homöopathisches Wissen wird integriert
- 29 Schüßler kreiert neue Begriffe, die seine Therapie beschreiben
- 30 Die »abgekürzte homöopathische Therapie« im Kreuzfeuer der Kritik
- 32 Medizinischer Fortschritt
- 33 Renaissance der Schüßler-Salze
- 35 Wissenschaftliche Forschung bestätigt Schüßlers Überzeugung
- 38 Wie wirken Schüßler-Salze?
- 41 Mangel im Überfluss?
- 43 Habe ich Mineralstoffmangel?
- 45 Schüßler-Salze sind sicher
- 46 Wann ist eine Behandlung mit Schüßler-Salzen sinnvoll?
- 48 Einnahme: Salze als Tabletten



51	Dosierung und Einnahmedauer der Lebenssalze
55	Weitere Anwendungen der Lebenssalze
57	Ganzheitliche und umfassende Behandlung
60	Im Gehirn verknüpft
62	Kommunikation der Nervenzellen
63	Pseudowissenschaft fehl am Platz
64	Gesundheit als Ergebnis der Lebensweise
67	Grenzen der Selbstbehandlung
69	Einige kritische Anmerkungen

72 Die zwölf Schüssler-Salze im Portrait

74	Im Blickpunkt: ganzheitlich heilen
76	Nr. 1 Calcium fluoratum D12
80	Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
84	Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
88	Nr. 4 Kalium chloratum D6
92	Nr. 5 Kalium phosphoricum D6
96	Nr. 6 Kalium sulfuricum D6
100	Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6
104	Nr. 8 Natrium chloratum D6
108	Nr. 9 Natrium phosphoricum D6
112	Nr. 10 Natrium sulfuricum D6
116	Nr. HSiliceaD12
120	Nr. 12 Calcium sulfuricum D6
124	Die biochemischen Ergänzungsmittel

Naraya
na
Verlag,
79400
Kander
n, Tel.:
07626 /
974970
0
Lesepr
obe von
C.V.Sc
hwörer
„Selbst
behandl
ung mit
Schüßl
er-
Salzen“

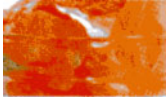


51	Dosierung und Einnahmedauer der Lebenssalze
55	Weitere Anwendungen der Lebenssalze
57	Ganzheitliche und umfassende Behandlung
60	Im Gehirn verknüpft
62	Kommunikation der Nervenzellen
63	Pseudowissenschaft fehl am Platz
64	Gesundheit als Ergebnis der Lebensweise
67	Grenzen der Selbstbehandlung
69	Einige kritische Anmerkungen

72 Die zwölf Schüßler-Salze im Porträt

74	Im Blickpunkt: ganzheitlich heilen
76	Nr. 1 Calcium fluoratum D12
80	Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
84	Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
88	Nr. 4 Kalium chloratum D6
92	Nr. 5 Kalium phosphoricum D6
96	Nr. 6 Kalium sulfuricum D6
100	Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6
104	Nr. 8 Natrium chloratum D6
108	Nr. 9 Natrium phosphoricum D6
112	Nr. 10 Natrium sulfuricum D6
116	Nr. 11 SiliceaD12
120	Nr. 12 Calcium sulfuricum D6

Naraya
na
Verlag,
79400
Kander
n, Tel.:
07626 /
974970
0
Lesepr
obe von
C.V.Sc
hwörer
„Selbst
behandl
ung mit
Schüßl
er-
Salzen“



128 Beschwerden von A bis Z

- 130 Einleitung
- 132 Akne
- 136 Allergien
- 140 Ängste
- 144 Arthrose
- 149 Belastungsinkontinenz
- 152 Blähungen
- 154 Blasenentzündung
- 157 Depression**
- 161 Entzündungen
- 162 Erektile Dysfunktion
- 166 Erkältungskrankheiten
- 169 Funktionelle Dyspepsie
- 174 Haarausfall
- 176 Heuschnupfen
- 180 Insomnie
- 185 Kater
- 188 Kopfschmerzen
- 192 Kopfschmerzen vom Spannungstyp
- 196 Migräne
- 200 Nasennebenhöhlenentzündungen
- 204 Obstipation
- 207 Osteoporose
- 211 Panikstörung
- 216 Pilzerkrankungen



220	Reflux
222	Restless leg Syndrom
226	Sonnenallergie
229	Tinnitus
232	Tonsillitis
234	Urtikaria
237	Warzen
240	Zehennägel
242	Zwangsstörungen

244 Abnehmen mit Schüßler-Salzen

246	Schlank und fit mit Schüßler-Salzen
249	Aus Nahrungsenergie wird Bewegungsenergie
251	Schlank und gesund mit Schüßler-Salzen
260	Wasser braucht der Mensch
262	Der große Verführer
263	Mit klaren Zielen sind Sie der Sieger
264	Neue Gewohnheiten etablieren
267	Schritt für Schritt zur Sportskanone

269	Register 272
-----	--------------

Impressum

Naraya
na
Verlag,
79400
Kander
n, Tel.:
07626 /
974970
0
Lesepr
obe von
C.V.Sc
hwörer
„Selbst
behandl
ung mit
Schüßl
er-
Salzen“

4

Einleitung

Sicher ist sicher!

Auch wenn Schüßler-Salze von jedem eingenommen werden können und sogar Säuglinge, alte Menschen und Schwangere von ihnen gefahrlos profitieren, sollten Risikogruppen sich besonders absichern:

- Menschen, die an einer Störung der Nierenfunktion leiden, sollten Schüßler-Salze nur nach Rücksprache mit dem Arzt nehmen.
- Wer in ärztlicher Behandlung ist, sollte den Arzt darüber informieren, wenn Schüßler-Salze eingenommen werden.
- Bei Laktoseintoleranz und bei Zöliakie sollten Schüßler-Salze nicht in Tablettenform eingenommen werden.
- Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollten eine Schüßler-Salz-Behandlung mit ihrem Arzt besprechen.
- Wer unter Bluthochdruck leidet und Kalziumantagonisten einnimmt, muss unbedingt mit dem Arzt abklären, welche Schüßler-Salze eingenommen werden können.
- Diabetiker sollten ebenfalls mit ihrem Arzt sprechen, wenn sie Schüßler-Salze einnehmen wollen.

Wann ist eine Behandlung mit Schüßler-Salzen sinnvoll?

Die ganzheitliche Heilmethode nach Dr. Schüßler ist keine »Reparaturmedizin«. Sie wirkt nicht erst dann, wenn bereits eine Krankheit ausgebrochen ist. Eine ihrer Stärken ist, dass mit der Einnahme der Salze Beschwerden und Erkrankungen sehr wirkungsvoll verhindert werden können, weil ein Mineralstoffmangel erst gar nicht entsteht. Doch auch Beschwerden, die auf einen lang anhaltenden Mineralstoffmangel hinweisen, lassen sich mit den Schüßler-Salzen effektiv behandeln. Durch die Einnahme der Salze wird einerseits der Mangel behoben, andererseits sind sie in der Lage, unwillig arbeitende Zellen wieder dazu zu aktivieren, ihre Arbeit erneut reibungslos aufzunehmen. Und last but not least können die Salze zur Behandlung von akuten Erkrankungen eingesetzt werden, da sie den Heilungsprozess anstoßen, fördern und unterstützen.

Narayana Verlag,
79400 Kandern,
Tel.: 07626 /
974970 0
Leseprobe von
C.V.Schwörer
„Selbstbehandlung
mit Schüßler-
Salzen“



Vorbeugend eingenommen bleiben Sie gesund

»Vorbeugen ist besser als heilen.« Ein Satz, der häufig zitiert - und selten beherzigt wird. Mit Hilfe der Schüßler-Salze ist es jedoch sehr einfach, Mangelerscheinungen vorzubeugen und damit die eigene Gesundheit zu erhalten. Doch auch hier sollte man nicht zu viel des Guten tun und alle zwölf Salze gleichzeitig einsetzen. Dies wäre sinnlos und über einen längeren Zeitraum hinweg betrachtet auch zu lästig. Wer die Lebenssalze vorbeugend einnehmen möchte, sollte sich zunächst überlegen, in welchen Bereichen er einer besonderen Belastung ausgesetzt ist und wodurch besonders viel Mineralstoffe »verbraucht« werden. So sollten Menschen, die viel an Bildschirmen arbeiten oder oft fernsehen, Salz Nr. 1 oder Nr. 7 vorbeugend einnehmen. Hungergefühle, die kurz nach dem Essen auftreten, können hingegen ein erstes Anzeichen dafür sein, dass dem Körper Kalium phosphoricum fehlt.

Vorbeugen: So wählen Sie das richtige Salz

Jeder Mensch kennt seine Lebenssituation und die Belastungen, denen er ausgesetzt ist, selbst am besten. Zur Auswahl des richtigen Lebenssalzes, das Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens einsetzen können, geben Ihnen die Salzporträts ab Seite 72 sinnvolle Hilfestellungen. Hier werden die Hauptaufgaben und die Wirkung/Funktion der einzelnen Salze vorgestellt, sodass Sie leicht erkennen können, welches Salz für Ihre individuellen Bedürfnisse am besten geeignet ist.

Heilung von Beschwerden und Erkrankungen

Grundsätzlich muss unterschieden werden in akute und länger vorliegende, chronische Beschwerden. Diese Unterteilung ist sehr wichtig, da sie für die Behandlungsstrategien ausschlaggebend ist und Auswirkungen auf Dosierung und Einnahmedauer der Schüßler-Salze hat. Unter akuten Beschwerden versteht man Symptome und Erkrankungen, die schnell oder plötzlich auftreten und sich mit starken »akuten« Beschwerden bemerkbar machen. Hierzu gehören Verletzungen

kleinen Schlucken kauend getrunken werden. Man sollte jedoch darauf achten, dass der Milchzuckersatz in der Tasse verbleibt, und diesen am Schluss nicht trinken, sondern ausschütten.

Wichtig für Diabetiker

Nicht die Salze, aber der Milchzucker hat natürlich auch einige Brot-einheiten, die Diabetiker beachten sollten. 50 Tabletten entsprechen ungefähr einer BE.

Wie viele Salze können gleichzeitig eingenommen werden?

Die Einnahme eines bestimmten Salzes ist für die Prävention und Behandlung eines Mangels ausreichend. Fehlen dem Körper hingegen mehrere Mineralsalze, können auch verschiedene biochemische Funktionsmittel gleichzeitig eingenommen werden. Wie viele unterschiedliche Salze gleichzeitig eingesetzt werden sollten, darüber herrscht unter den Fachleuten bisher Uneinigkeit. Manche sehen die Obergrenze bei drei verschiedenen Mineralsalzen, andere wiederum machen gute Erfahrungen, indem sie bis zu sechs unterschiedliche Schüßler-Salze gleichzeitig heranziehen.

Schüßler selbst behandelte seine Patienten immer nur mit einem Salz, auch dann, wenn er vermutete, dass mehrere Mineralstoffe fehlen. Das hat seinen Grund: Erst wenn die Symptome eines dominanten Mineralstoffmangels abklingen, treten die Symptome eines weniger dominanten Mangels klar hervor, sodass leichter erkennbar wird, welches Salz als nächstes eingenommen werden sollte. Dieses »schiebchenweise« Vorgehen bringt mehr Sicherheit bei der Auswahl des Mittels.

Wann sollten Schüßler-Salze eingenommen werden?

Die Einnahme sollte niemals zusammen mit dem Essen erfolgen, denn zu diesem Zeitpunkt ist der Körper vollauf damit beschäftigt, **die** Nah-



nung zu verdauen und ihre kleinsten Bestandteile ins Blut zu transportieren. Daher ist es wichtig, dass zwischen der Tabletteneinnahme und der Nahrungsaufnahme mindestens eine halbe bis eine Stunde vergangen ist. Ansonsten können Sie den Zeitpunkt, zu dem Sie Ihre Schüßler-Salze einnehmen, frei wählen. Da einige Salze zu unterschiedlichen Tageszeiten stärker oder schwächer wirken, empfiehlt es sich, dies bei der Salzeinnahme zu berücksichtigen. Ein Muss ist es hingegen nicht, weil die Salze zu jeder Tageszeit wirksam sind.

Dosierung und Einnahmedauer der Lebenssalze

Wie viele Tabletten eines Salzes, wie oft am Tag und über welchen Zeitraum hinweg eingenommen werden müssen, richtet sich danach, ob die Beschwerden akut oder chronisch sind — und danach, wie schwer sie ausgeprägt sind.

Als Faustregel kann man sich merken:

- Je akuter und ausgeprägter Beschwerden sind, umso mehr Tabletten sollten in sehr kurzen Abständen eingenommen werden - und umso kürzer ist die Einnahmedauer.
- Je länger die Beschwerden vorliegen und je langsamer sie sich entwickelt haben, umso länger dauert es, bis die Beschwerden wieder abklingen. Es bringt nichts, diese »Rückentwicklung« mit einer hohen Anzahl an Tabletten beschleunigen zu wollen, denn daraufspricht der Organismus bei chronischen Beschwerden nicht an. Sinnvoll ist nur, ein Schüßler-Salz in kleiner Tablettenanzahl, dafür aber über sehr lange Zeit einzunehmen.

Dosierung bei vorbeugender Einnahme

Um einem Mineralstoffmangel vorzubeugen, wird allgemein empfohlen, das entsprechende Salz dreimal täglich einzunehmen. Manche Empfehlungen gehen dahin, morgens, mittags und abends jeweils eine Tablette zu lutschen, andere wiederum sprechen sich dafür aus, dass es



Nr. Calcium fluoratum D12

Hauptaufgabe

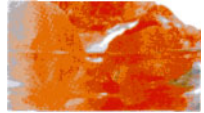
Calcium fluoratum, auch Kalziumfluorid oder Flussspat genannt, ist ein besonders wichtiges Mineralsalz, das im ganzen Körper in großen Mengen vorkommt. Es ist überall dort unverzichtbar, wo es um die Elastizität geht. Dies reicht von der Haut über die Wände von Arterien bis hin zum Bindegewebe, zu Sehnen, Bändern, Knochen und Zähnen. Kalziumfluorid sorgt dafür, dass 1. verhärtete und starr gewordene Strukturen des Körpers wieder weicher und elastisch werden; 2. weich gewordene oder »ausgeleierte« Strukturen wieder fester und gleichzeitig elastisch werden. Durch seine enge Beziehung zu den Strukturproteinen Kollagen und Elastin trägt Calcium fluoratum dazu bei, das Stützgewebe aufzubauen. Selbst im Gehirn hat es eine wichtige Funktion. Nur wenn das Salz in die Gehirnzellen gelangt, können diese Botenstoffe ausschütten, die für gute Laune und optimale Gedächtnisleitungen verantwortlich sind.

Anwendung

Calcium fluoratum wird vor allem eingesetzt bei: frühzeitiger Erschlaffung der Haut, Faltenbildung, verhärteten Narben, Hornhaut, Hühneraugen, rissigen Hände, Schwielen, Schwangerschaftsstreifen, schwachen Bändern der Gelenke, Gelenkbeschwerden, schwachen Haltebändern von Organen wie der Gebärmutter oder der Zähne, Krampfadern, Hämorrhoiden, Besenreisern, spröden Fingernägeln, Alterskurz- und Weitsichtigkeit, depressiven Verstimmungen, Ängstlichkeit, Neigung zu Panikattacken, Vergesslichkeit, Knochenerkrankungen und zur Vorbeugung von Karies.

Besonderheiten/Modus

Die Beschwerden verschlechtern sich bei geistiger Anstrengung, Kälte, Witterungswechsel, durch feuchtes Wetter und starker Bewegung. Sie verbessern sich durch Wärme, Ruhe und bei mäßiger Bewegung.



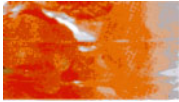
Wirkung/Funktion

Kalzium hat im Körper vielfältige Aufgaben. Es ist an der Blutgerinnung sowie an der Aktivierung von Enzymen und Hormonen beteiligt. In Verbindung mit Fluorid stärkt Kalziumfluorid die Knochenwände und hält sie elastisch. Dies ist notwendig, da starre Knochenwände bei jeder Belastung brechen würden. Eine wichtige Funktion erfüllt diese Mineralstoffverbindung auch bei den Zähnen. Sie macht den Zahnschmelz widerstandsfähiger gegenüber schädlichen Säuren und beugt so Karies vor. Und damit die Zähne nicht ausfallen, stärkt Kalziumfluorid deren Haltebänder. Auch für Herz und Blutgefäße ist Kalzium unentbehrlich: Es erhält die Beweglichkeit der Arterienwände und des Herzmuskels.

Kalziumfluorid (Flussspat) ist das Mineralsalz für die Elastizität von Gewebe und Knochen. Es kräftigt den Zahnschmelz und vertreibt depressive Stimmungen.

Ohne Kalzium ist der Mensch nicht lebensfähig: Wir könnten weder denken noch uns bewegen, wir würden nichts spüren und nichts sehen, denn überall im Körper spielt Kalzium eine wichtige Rolle für die biologischen Aktivitäten und die Signalübertragung von Zellen. Was Schüßler lediglich vermuten und aus Beobachtungen schließen konnte, ist heute eindeutig belegt: Kalzium gelangt ins Innere einer Zelle und löst dort lebenswichtige Abläufe aus.

So wissen wir heute: Ist eine Zelle im Ruhezustand, dann ist die Kalziumkonzentration im Zellinneren gering, dagegen im Raum, der die Zelle umgibt (Extrazellularraum), sehr hoch. Nervenimpulse führen nun dazu, dass kleine Türchen in der Zellwand, die so genannten Kalziumkanäle, geöffnet werden und Kalzium in die Zelle einströmen kann. Das hat weit reichende Folgen. Ein Kalziumeinstrom in Muskelzellen führt zum Beispiel zur Kontraktion des Muskels, ein Einstrom in Gehirnzellen bewirkt, dass diese Botenstoffe ausschütten. Da das Mineral für den Körper lebensnotwendig ist, wird in einer Mangelsituation auf die Kalziumspeicher aus dem Knochengewebe zurückgegriffen. Dadurch nimmt die Knochenmasse ab, und das Knochenbruchrisiko steigt.



Mangel an Calcium fluoratum?

Zeichen im Gesicht

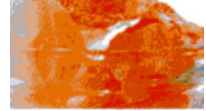
- > Würfelfalten an den Augenlidern
- > bräunliche bis schwarze Verfärbung um die Augen
- > durchscheinende Zahnschmelzen
- > bläuliche Lippen
- > Firnesglanz, vor allem auf der Stirn

Körperliche Anzeichen

Körperliche Anzeichen für einen Kalziummangel zeigen sich überall dort, wo die Elastizität von Körperstrukturen oder -geweben beeinträchtigt oder die Funktionsfähigkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern gestört ist. Da der Körper einen Mangel an Calcium fluoratum dadurch auszugleichen versucht, dass er auf seine Kalziumreserven zurückgreift, treten auch an den Speicherorganen für Kalzium, das heißt an den Knochen, Mangelsymptome auf. Körperliche Anzeichen für einen Mangel können beispielsweise sein: -> Sehstörungen -> schlaffe Bauchmuskulatur -> vermehrte Hornhautbildung -* trockene, splissige Haare -> häufiges Einknicken der Fußgelenke -> Krampfadern -> brüchige, spröde Fingernägel -> Blasenschwäche -> Sehnenentzündungen -> Vergesslichkeit -> empfindliche Zähne (heiß-kalt) -> Stressharninkontinenz

Psychische Anzeichen

- Schwierigkeiten, Dinge in Angriff zu nehmen
- Freudlosigkeit
- Mutlosigkeit und Antriebsschwäche
- traurige Grundstimmung
- ängstliche Grundstimmung



Wie Sie Calcium fluoratum anwenden

Als ein langsam wirkendes Mittel muss Calcium fluoratum über längere Zeit, meist monate-, oft aber auch jahrelang regelmäßig eingenommen werden. Empfehlenswert ist, die Dosierung für chronische Erkrankungen bzw. für das Vorbeugen von Erkrankungen zu wählen. Über den Tag verteilt lutschen:

Erwachsene: 4-6 Tab.
Kinder von 6-12 Jahren: 3-4 Tab.
Kinder bis 6 Jahre: 1-2 Tab.

Zur Ergänzung haben sich besonders Salz Nr. 2 Calcium phosphoricum und Salz Nr. 11 Silicea bewährt; wählen Sie die gleiche Dosierung wie bei Calcium fluoratum. Wird Salz Nr. 1, Nr. 2 und Nr. 11 gleichzeitig genommen, kann die Einnahme durch Auflösen der Tabletten (vgl. Seite 48) deutlich erleichtert werden. Eine sinnvolle Ergänzung stellt außerdem die zusätzliche Anwendung der Calcium-fluoratum-Salbe dar.

Salbe Nr. 1 Calcium-fluoratum-Salbe

Sie wird vor allem als Massagemittel angewendet. Wenn die elastischen Gewebe erschlaffen, unterstützt die Salbe die Wiederherstellung der Elastizität und Festigkeit. Bei Verhärtungen trägt sie dazu bei, dass die Haut wieder weich, geschmeidig und elastisch wird. Vorbeugend eingesetzt, erhält sie die Spannkraft von Haut, Bindegewebe, Gelenken und Muskulatur.

Wird die Salbe zum Beispiel bei einer Schwangerschaft zusätzlich zur Mineralstoffaufnahme einmassiert, verhindert dies Schwangerschaftsstreifen und trägt nach der Geburt zu einer schnelleren Rückbildung des Bauches bei. Des Weiteren hat sie sich bei der Behandlung von Rissen, Schrunden, Hornhaut, Nagelverwachsungen, Krampfadern, Hämorrhoiden und Besenreisern bewährt.

Calcium-fluoratum-Salbe hält die Haut jung und geschmeidig. Sie beugt Schwangerschaftsstreifen, Krampfadern und Besenreisern vor.