



## **Wenn es knackt und kracht, nimm Nummer Acht**

Natürlich behandeln mit Schüßler-Salzen

Sanft wirkende Mittel aus der Naturheilkunde werden immer beliebter. Um ihren Kunden hier weiterzuhelfen, hat sich die Apothekerin Frau Susanne Baumhauer intensiv mit dem Thema Schüßler-Salze befasst. Sie gab ihr Wissen kürzlich in einem Vortrag an den Freundeskreis Naturheilkunde in Mutlangen weiter.

Der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) war ein Anhänger der Homöopathie und arbeitete 14 Jahre lang nach den Lehren Hahnemanns. Die neuen wissenschaftlichen Arbeiten seiner Zeit, darunter die Entdeckung der Zellen und ihre Bedeutung für den menschlichen Körper, faszinierten ihn und er entwickelte eine neuartige Therapieform, die er Biochemische Heilweise nannte.

Die Basis aller Körpersäfte ist eine 0,9 %ige Kochsalzlösung in der weitere Mineralstoffe in Molekularform gelöst sind. Diese Salze halten die Funktion der Zellen aufrecht und sind notwendig für die Reizleitung. Ein Mangel an Mineralien bringt demnach den gesamten Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht und beeinträchtigt die Gesundheit. Führt man nun mineralische Funktionsmittel zu, so kann man die Störung beheben. Unser Körper kann jedoch nur stark verdünnte und zerkleinerte Mineralien gut aufnehmen. Deshalb orientierte sich Dr. Schüßler bei der Aufbereitung der Mineralien an den Methoden der Homöopathie und potenzierte und energetisierte die Salze. Die Vorschriften zur Herstellung gelten auch heute noch und müssen präzise eingehalten werden.

Während in der Homöopathie viele verschiedene Ausgangsstoffe zum Einsatz kommen beschränkt sich die Therapie mit Schüßlersalzen auf 12 Mineralstoffe, die so genannten Funktionsmittel, die Schüßler allesamt in Selbstversuchen erfolgreich eingesetzt hatte. Erstaunlich ist, dass Dr. Schüßler diese Zusammenhänge in einer Zeit entdeckte, als man über die exakte Funktion der Mineralstoffe nur spekulieren konnte. Später wurden Beweise für die Richtigkeit seiner Behauptung geliefert. Somit ist die Biochemie nach Dr. Schüßler erheblich übersichtlicher und verständlicher als die Homöopathie. Der Grundsatz der Homöopathie „ähnliches wird mit ähnlichem geheilt“, gilt für die Behandlung mit Schüßler-Salzen nicht. Die Biochemische Heilweise richtet sich nach dem natürlichen Vorkommen der Salze im Körper, denn bestimmte Salze kommen bevorzugt in bestimmten Organen, bzw. Körperstellen vor. Die Funktionsmittel reichen im Wesentlichen aus um alle Arten von Erkrankungen und Gesundheitsbeschwerden zu behandeln. Erst später kamen 12 weitere Ergänzungsmittel dazu.

Mit der Nahrung nehmen wir Mineralien auf, die für einen gesunden Stoffwechsel grundsätzlich notwendig sind. Sie reichen aber nicht aus um eine Funktionsstörung zu beseitigen. Dazu müssen verdünnte, aufbereitete Mineralien zugeführt werden, die die Zellen wieder in die Lage versetzen ihre Aufgaben zu erfüllen. Mineralien helfen somit die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

### **Einnahme**



Schüßler-Salze stehen in der Regel als Tabletten auf Laktosebasis zur Verfügung. Für Patienten mit Laktoseintoleranz werden auch Salze auf Maisstärke angeboten. Da die Mineralien über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, ist es wichtig die Tabletten so lange wie möglich im Mund zergehen zu lassen. Bei der Dosierung wird unterschieden zwischen akuten (kurzzeitig alle 15 Min. 1 Tablette) und chronischen (3-6 Tabletten tgl. über mehrere Wochen) Beschwerden. Eine Kombination von 3-4 Salzen ist möglich.

Die Wirksamkeit tritt schneller ein und ist intensiver, wenn das Salz im heißen Wasser gelöst und so warm wie möglich schluckweise getrunken wird. Daraus leitet sich die „Heiße Sieben“ ab. Das Salz mit der Nummer 7 ist Magnesium phosphoricum und hat sich, heiß getrunken, bei Erkältungen bewährt.

### **„Nimm Kalium statt Valium“**

Susanne Baumhauer stellte im Anschluss die Salze 1-12 vor und erläuterte ausführlich ihre Anwendung. Mit wenigen Schlagworten kann jedes Salz charakterisiert werden. So erfuhren die interessierten Zuhörer, dass das Salz Nr. 1 (Calcium floratum) als Hart- und Weichmacher gilt. Es kommt im Zahnschmelz und in Knochen vor, aber auch in allen elastischen Fasern wie Blutgefäßen, Sehnen, Nervenscheiden und Herzmuskel und wird damit bei Störungen hier als Heilmittel eingesetzt.

Salz Nr. 5 (Kalium phosphoricum) wird als Nervensalz oder Rettungsanker bezeichnet, da es Körper, Geist und Seele stärkt. Als Merkhilfe für Salz Nr. 8 (Natrium chloratum) nannte Baumhauer den einprägsamen Reim: „Wenn es knackt und kracht, nimm Nr. 8.“ Doch es tut nicht nur den Gelenken gut, sondern regelt die optimale Durchfeuchtung der Gewebe wie Haut, Muskel oder Nerven. Neben diesem Hauptmerkmal kann jedes Salz für eine ganze Reihe von Funktionsstörungen eingesetzt werden.

So mancher Zuhörer wird bestimmt in den nächsten Tagen in der Apotheke nach Schüßler-Salzen fragen, denn einen Versuch ist es allemal wert Beschwerden mit dieser sanften Medizin zu lindern, vielleicht zu heilen.