

Checkliste Schüßler Salze



Checkliste Schüßler Salze

Die **3 wichtigsten Schüßler Salze** für die Sportler-Apotheke sind

✿ Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

Ferrum phosphoricum ist das **Erste-Hilfe-Mittel** bei allen Verletzungen und plötzlichen akuten Beschwerden. Es unterstützt die körpereigene Abwehr auch vorbeugend. Immer wenn der Stoffwechsel und der damit verbundene Transport z.B. von Sauerstoff im Körper besonders stark gefordert sind, ist Ferrum phosphoricum das richtige Hilfsmittel. Unterstützend wirkt es vor allem auch auf den Eisenhaushalt.

✿ Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

Bei allen **Erschöpfungszuständen**, egal ob physisch oder psychisch bedingt, hilft Kalium phosphoricum. Sowohl vor als auch bei oder nach besonderen Anforderungen sollten die Kalium phosphoricum Speicher daher gründlich aufgefüllt werden.

✿ Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

Magnesium phosphoricum steuert das vegetative Nervensystem und ist für den Aufbau der Knochen mitverantwortlich. Sehr hilfreich ist es bei allen **krampfartigen Schmerzen und Verspannungen**.

Am einfachsten ist es, je 10 Tabletten dieser 3 Schüßler Salze in 1 Liter Wasser aufzulösen und das über den Tag verteilt zu trinken. Zu diesem Basisgetränk kannst Du nach Bedarf noch 1 bis 2 weitere Schüßler Salze hinzufügen.

Das **Schüßler-Sport-Basis-Getränk** hilft Dir auch bereits vorbeugend gegen Muskelkater und Seitenstechen und verkürzt Deine Regenerationszeit nach Training und Wettkampf.

In der Tabelle sind alle Schüßler Salze einschließlich der Ergänzungsmittel mit ihrem Wirkungsbereich aufgeführt. Mit den **Schüßler Salzen 1-12** kommt man schon sehr weit. Wenn Du die **3 Haupt-Schüßler-Salze für Sportler** noch ergänzen möchtest, reicht daher ein Set der Schüßler Salze Nr. 1 - Nr. 12 aus.

Die Schüßler Salze und ihre Funktionen

Nr.	Schüßler Salz	Wirkungsbereich
1	Calcium fluoratum D12	für Bindegewebe, Haut und Gelenke
2	Calcium phosphoricum D6	für Knochen und Zähne
3	Ferrum phosphoricum D12	für Immunsystem und Abwehrkraft
4	Kalium chloratum D6	für die Schleimhäute
5	Kalium phosphoricum D6	für Nerven und Psyche
6	Kalium sulfuricum D6	für die Entschlackung
7	Magnesium phosphoricum D6	für Muskeln und Nerven
8	Natrium chloratum D6	für den Flüssigkeitshaushalt
9	Natrium phosphoricum D6	für den Stoffwechsel
10	Natrium sulfuricum D6	für die innere Reinigung
11	Silicea D12	für Haare, Haut und Bindegewebe
12	Calcium sulfuricum D6	für die Gelenke

Nr.	Schüßler Salz	Wirkungsbereich
13	<i>Kalium arsenicosum D12</i>	<i>für Haut, Verdauung und Leber</i>
14	<i>Kalium bromatum D12</i>	<i>für das vegetative Nervensystem</i>
15	<i>Kalium jodatum D12</i>	<i>für Schilddrüse und Stoffwechsel</i>
16	<i>Lithium chloratum D12</i>	<i>für den Eiweißstoffwechsel und die Entschlackung</i>
17	<i>Manganum sulfuricum</i>	<i>für den Stoffwechsel und die Blutbildung</i>
18	<i>Calcium sulfuratum D12</i>	<i>für das Säure-Base-Gleichgewicht und die Leber</i>
19	<i>Cuprum arsenicosum D12</i>	<i>für das zentrale Nervensystem, Haut und Verdauung</i>
20	<i>Kalium aluminium sulfuricum D12</i>	<i>für den Schutz vor Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust</i>
21	<i>Zincum chloratum D12</i>	<i>für die Enzyme, die Nerven und das Wachstum</i>
22	<i>Calcium carbonica D12</i>	<i>für das vegetative Nervensystem, Knochenaufbau und Lymphsystem</i>
23	<i>Natrium bicarbonicum D12</i>	<i>für die Säurebindung und Säureausscheidung</i>
24	<i>Arsenum jodatum D12</i>	<i>für die Lymphdrüsen, Haut und Lunge</i>
25	<i>Aurum chloratum natronatum D12</i>	<i>für das Gemüt, Herz-Kreislauf-System und die Hormonbildung</i>
26	<i>Selenium D12</i>	<i>für den Zellschutz, das Immunsystem und die Hormonbildung</i>
27	<i>Kalium bichromicum D12</i>	<i>für den Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel</i>