

# Schüßler Salze



# Schüßler Salze

---

## Kümmere Dich um genügend Mineralstoffe

---

Über die Nahrung nehmen wir viele Vitalstoffe auf, die unser Körper braucht, um gut funktionieren und alle seine Aufgaben erfüllen zu können. Neben den Vitaminen sind die zahlreichen **Mineralstoffe und Spurenelemente** wichtige Stoffe, die **für den Aufbau der Zellsubstanz notwendig** sind. Da ständig Mineralstoffe, z.B. über den Schweiß oder den Urin, ausgeschieden werden, ist **unser Körper auf eine regelmäßige Zufuhr von Mineralstoffen angewiesen**.

Bei allen Lebens- und Stoffwechselprozessen sind im menschlichen Körper Mineralstoffe sowohl als Bau- als auch als Betriebsstoffe beteiligt. **Das Leistungsvermögen des ganzen Organismus hängt jeweils von dem Mineralstoff ab, der am wenigsten vorhanden ist.** Daher ist es sehr wichtig, dass alle notwendigen Mineralstoffe und Spurenelemente immer in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.

**Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821 - 1898)** setzte sich intensiv mit der Bedeutung der Mineralstoffe für den Körper auseinander. Er arbeitete als homöopathischer Arzt, versuchte den Ursachen von Krankheiten auf den Grund zu gehen und suchte nach einer einfachen Heilmethode.

Dr. Schüßlers Forschungen ergaben, dass **die meisten Krankheiten auf einen Mangel an Mineralstoffen zurückgeführt** werden können und zwar auf einen Mineralstoffmangel **innerhalb der Zellen**. Er erkannte, dass

die Gesundheit der Zellen und damit des Körpers durch den Ausgleich des fehlenden Mineralstoffes wiederhergestellt werden kann.

Weitere Untersuchungen zeigten, dass Mineralstoffe in ihrer reinen Form von den Zellen nicht gut aufgenommen werden können und z.B. durch Ablagerungen im Gewebe sogar eine Belastung darstellen können. Als homöopathischer Arzt experimentierte Dr. Schüßler deshalb mit **Potenzierungen** wie sie in der Homöopathie üblich sind. Er verdünnte die Mineralstoffe so, dass sie durch die winzigen Öffnungen der Zellwände hindurch in das Zellinnere gelangen können. Der **Organismus ist dadurch in der Lage, die kleinen Mineralstoffmoleküle ohne aufwendige Zerlegungs- und Aufbauprozesse direkt zu verwenden und dort einzubauen, wo sie fehlen.**

Diese Methode wurde als „**Biochemie nach Schüßler**“ bekannt, und die nach seinem Verfahren hergestellten Mineralstoffe werden heute „**Schüßler Salze**“ genannt.

Die **Schüßler Salze gleichen den Mineralstoffmangel innerhalb der Zellen aus.** Indirekt kann man mit ihnen auch den Konzentrationsunterschied innerhalb und außerhalb der Zellen regulieren. Da Zellen nur so viel an potenzierten Mineralstoffteilchen aufnehmen, bis ein Gleichgewicht zum Mineralstoffgehalt außerhalb der Zellen hergestellt ist, können die Schüßler Salze nicht überdosiert werden. Sind die Zellen genügend aufgefüllt, nehmen sie einfach keine weiteren Mineralstoffteilchen mehr auf.

Um die Wirkungsweise der Schüßler Salze im Vergleich zu Mineralstoffen in konzentrierter Form zu verdeutlichen, möchte ich dies am Beispiel von Eisen erklären.

Vor allem für Sportlerinnen ist **Eisenmangel** häufig ein Thema, dem Beachtung geschenkt werden muss. Für den Körper sind **konzentrierte Eisenpräparate jedoch relativ schwer aufzunehmen**. Der Eisenspiegel im Blut steigt oft nur vorübergehend an und sinkt nach Absetzen des Eisenpräparates rasch wieder. Ganz abgesehen davon werden Eisenpräparate häufig nicht gut vertragen.

Durch die Zufuhr dieser Eisenpräparate wird ausschließlich der Eisenbedarf außerhalb der Zellen aufgefüllt. Dies kann als Eisenstatus gemessen werden. In der Regel steht dem jedoch eine **zu geringe Eisenmenge innerhalb der Zellen** gegenüber, so dass es keine gesunde Balance gibt. Da konzentriertes Eisen nicht in die Zellen aufgenommen werden kann, der Körper aber bestrebt ist, wieder ein **Gleichgewicht zwischen den Konzentrationen innerhalb und außerhalb der Zellen** herzustellen, bleibt einzig der Weg, so viel Eisen auszuscheiden, bis die Balance wieder stimmt.

An diesem Punkt setzt die Wirkungsweise der Schüßler Salze an. Als **Ferrum phosphoricum D12** können die Zellen die Eisenteilchen aufnehmen. Durch die Gabe von Ferrum phosphoricum D12 wird somit ein **physiologisches Verhältnis von Eisen innerhalb und außerhalb der Zellen** geschaffen und der Körper muss nicht das Eisen wieder ausscheiden, obwohl es eigentlich gebraucht wird.

Dr. Schüßler hat zunächst **12 Mineralstoffverbindungen** gefunden, die für den Aufbau und die Funktionen des menschlichen Körpers wichtig sind. Später kamen noch insgesamt **15 Erweiterungsmittel** hinzu.

Für die Anwendung der Schüßler Salze gibt es **zwei verschiedene Betrachtungsweisen ihrer Wirkungen**.

Einerseits können sie **als Reiztherapie** ähnlich wie homöopathische Mittel eingesetzt werden. Durch ein gezielt gegebenes Schüßler Salz erhält der Körper den Anstoß, die fehlenden Mineralstoffe aus der Nahrung zu nehmen und für sich nutzbar zu machen. Die Standarddosierung des gewählten Schüßler Salzes ist dann **3 x 1 Tablette täglich**.

Eine andere Sichtweise betrachtet die Schüßler Salze als **Substitutionsmittel für fehlende Mineralstoffe in den Zellen**. In diesem Fall werden wesentlich höhere Dosierungen gegeben. Da die Zellen nur so viel aufnehmen, wie sie brauchen, ist eine Überdosierung nicht möglich. Die Idee ist also, dem Körper auf jeden Fall genügend anzubieten, damit ein Mangel ausgeglichen werden kann. Bei dieser Variante werden täglich pro Schüßler Salz 7-20 Tabletten eingenommen.

Für beide Wege ist es auf jeden Fall wichtig, dass durch eine **gute Ernährung**, in Ausnahmefällen eventuell auch durch natürliche Nahrungsergänzungsmittel, fehlende Mineralstoffe außerhalb der Zellen ausgeglichen werden. Nur dann können die Schüßler Salze ihre Wirkung im Zellinneren richtig entfalten.

## Anwendungsempfehlungen:

Schüßler Salze kannst Du einzeln oder als sinnvoll zusammengestellte Mischung einnehmen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Anwendung.

### **Zusammenstellung der Tagesration**

Von allen ausgewählten Schüßler Salzen gibst Du 7 - 10 Tabletten je Mittel als Tagesration in eine Dose. Über den Tag verteilt nimmst Du diese ein.

### **Tagesration in Wasser gelöst**

Du löst alle Schüßler Salz-Tabletten in einem Liter Wasser auf und trinkst dies über den Tag verteilt. Da Trinken während der Einnahme wichtig ist, hast Du auf diese Weise bereits einen Liter getrunken.

### **„Heisse 7“**

Für das Schüßler Salz „Magnesium phosphoricum“ gibt es noch eine spezielle Anwendungsform, die „Heisse 7“. Dabei löst Du 7 Tabletten Magnesium phosphoricum in einer Tasse heißem Wasser auf und trinkst dies schluckweise. Da Magnesium phosphoricum ein gutes Mittel bei Krämpfen ist, unterstützt das heiße Wasser das Entspannen zusätzlich.