

## Schüßler-Salze: Selbsthilfe bei Alltagsbeschwerden

von Peter Launhardt

Schüßler-Salze sind einfach anzuwendende und weit verbreitete homöopathische Heilmittel, die mittlerweile in vielen Hausapotheken ihren festen Platz gefunden haben. Sie können bei einer Vielzahl akuter und chronischer Erkrankungen eingesetzt werden und unterstützen oft andere Therapien und Heilmittel in ihrer Wirkung.

Der Oldenburger Arzt und Gelehrte *Dr. med. W. H. Schüßler* stellte um 1873 erstmalig sein Therapiekonzept von zwölf biochemischen Funktionsmitteln vor. Er war zur damaligen Zeit von der Homöopathie genauso beeinflusst wie von der so genannten "Cellular-Pathologie" *Virchows*, nach der die meisten Krankheiten ihren Ursprung in Störungen der Zellen des Körpers haben.

Grundlage für seine Überlegungen war die Tatsache, dass zwölf wichtige Mineralsalze im menschlichen Körper eine übergeordnete Rolle spielen. Krankheit war nach seiner Auffassung nach ein Ungleichgewicht oder Mangel dieser Mineralsalze innerhalb des Organismus und seiner Zellgewebe. Dadurch, dass die benötigten Mineralsalze in homöopathischer Form verabreicht werden, sind sie für den kranken Organismus viel leichter aufzunehmen und zu verwerten, wodurch eine gezielte, einfache und ungefährliche Heilung möglich ist.

Diese "Biochemie nach Schüßler" ist jedoch keine rein homöopathische Therapieform, auch wenn die einzelnen Salze in homöopathischen Potenzen hergestellt und eingenommen werden. Sie stellt eher eine ergänzende Form der klassischen Homöopathie dar, wobei der Schwerpunkt überwiegend auf physiologischen und körperlich-konstitutionellen Symptomen liegt und nicht nur auf dem reinen Ähnlichkeitsprinzip der Homöopathie beruht.

Jeder Mensch trägt aufgrund seiner biologischen Evolution auch das Mineralreich in sich. Eine große Anzahl anorganischer Verbindungen bilden in Form von Salz-Ionen die Grundlage für lebenswichtige Körperprozesse. An diesen Bereich knüpfen die von Schüßler beschriebenen homöopathischen Salzverbindungen an und können die Funktionsweise des Organismus entsprechend unterstützen.

Aus der Sicht und dem Wissen des damaligen Zeitalters hat Schüßler folgende "Funktionsmittel" formuliert:

1. Calcium fluoratum
2. Calcium phosphoricum
3. Ferrum phosphoricum
4. Kalium chloratum
5. Kalium phosphoricum
6. Kalium sulfuricum
7. Magnesium phosphoricum
8. Natrium chloratum
9. Natrium phosphoricum
10. Natrium sulfuricum
11. Silicea
12. Calcium sulfuricum

Die einzelnen Mittel werden üblicherweise in den Potenzstufen D3, D6 oder D12 in Tablettenform eingenommen (D = Dezimalpotenz). Fast immer ist die D6 erfahrungsgemäß die ideale Potenz. Nur bei Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum und bei Silicea wird meist die D12 bevorzugt. Auch gibt es die meisten Funktionsmittel zur äußerlichen Anwendung in Form von Salben.

Nach Schüblers Tod wurden im Laufe der Zeit noch weitere wichtige Salzverbindungen entdeckt. Diese so genannten "Ergänzungsmittel" werden jedoch nicht so häufig angewendet wie die ursprünglichen Schübler-Salze.

Es gibt mittlerweile eine große Anzahl von Büchern und Ratgebern, die sehr viele detaillierte Informationen über die Anwendung von Schübler-Salzen enthalten. Hier werden nur einige der wichtigsten und häufigsten Anwendungsbereiche der zwölf Funktionsmittel für den Alltag kurz beschrieben. Man kann sich zur passenden Verordnung dabei entweder an der akuten und chronischen Symptomatik einer Erkrankung oder an den entsprechenden Konstitutions- und Mangelzeichen orientieren, die den jeweiligen Salzen zugeordnet sind.

Es ist auch durchaus üblich, je nach Symptomatik und Krankheitsverlauf, mehrere Funktionsmittel im Wechsel einzunehmen, wobei es in bestimmten Fällen erforderlich sein kann, die Mittel sehr häufig und in großer Anzahl zu sich zu nehmen.

Schübler-Salze können jedoch keinesfalls eine medizinische Diagnose oder Therapie ersetzen. Sie sind bei leichten bis mittleren Beschwerden eine gute Unterstützung und lassen sich mit fast allen Therapieverfahren risikolos kombinieren. Trotzdem sollte im Zweifelsfall und bei unklaren Symptomen immer ein medizinischer Rat eingeholt werden!

Um sich ein genaues diagnostisches Bild der Mineralsstoffsituation des Körpers zu machen, hat sich besonders die Haarmineralanalyse bewährt, die neben den absoluten Werten auch das relative Verhältnis einzelner Mineralstoffverbindungen aufzeigen kann. Dadurch kann auch ein so genannter "maskierter" Mineralstoffmangel sichtbar gemacht und gezielt behandelt werden.

Eine Haarmineralanalyse wird in unserer Praxis auch oft in Zusammenhang mit einer Untersuchung auf mögliche toxischen Metall- und Schwermetallbelastungen im Körper eines Patienten durchgeführt, da diese vielfältige Auswirkungen auf die Gesundheit und damit auch auf die Mineralsstoffsituation besitzen.

Im Akutfall nimmt man üblicherweise alle  $\frac{1}{4}$  h bis alle 2 h jeweils 1 - 2 Tabletten und lässt sie auf der Zunge zergehen.

In chronischen Fällen und zur konstitutionellen Unterstützung reicht meist eine Tageseinnahme von 3 - 6 x 1 - 2 Tabletten aus. In Einzelfällen, sowie bei deutlichen und schweren Mangelerscheinungen werden für eine kurze Zeit Initialdosen von bis zu 10 Tabletten jeweils 1 - 2 x täglich empfohlen.

Kinder bis 12 Jahren nehmen etwa die Hälfte der üblichen Erwachsenenendosis, Säuglinge bekommen meist 1 - 3 x täglich jeweils  $\frac{1}{2}$  - 1 Tablette pulverisiert auf die Zunge. Diese Angaben geben nur die durchschnittlichen Erfahrungswerte wieder, da jeder Mensch und jede Erkrankung sehr individuell auf die Einnahmedosis homöopathischer Arzneien reagiert.

### **Infekte:**

Akute Erkrankungen, wie beispielsweise grippale Infekte, verlaufen meist in mehreren Stadien und können jeweils mit dem entsprechenden Funktionsmittel abgemildert werden. Das Hauptmittel für jeden beginnenden Infekt ist *Ferrum phosphoricum*, es sollte anfangs besonders bei Schüttelfrost und steigendem Fieber möglichst häufig eingenommen werden, da es sehr gut zur Infektabwehr geeignet ist. Sollte das Fieber andauernd hoch sein und der Infekt den Körper zu sehr belasten, ist auch *Kalium phosphoricum* angezeigt, das bei Erschöpfungszuständen eine gute Hilfe ist.

Bei Infekten der Ohren, Augen, des Halses und der Atemwege kommt es im 2. Stadium meist zu Entzündungen und Absonderungen der Schleimhäute.

In diesem Stadium hat sich *Kalium chloratum* bewährt, besonders wenn die Schleimbildung sehr zähflüssig und fibrös ist. Im 3. Stadium kann es sein, dass es zu einer länger anhaltenden und chronisch-eitrigen Schleimbildung kommt, die der Körper nicht so schnell überwinden kann. Hierbei hilft *Kalium sulfuricum*, besonders bei Erkrankungen

und Symptomen, die nicht richtig "herauskommen" und meist mit gelblich-schleimigen Absonderungen verbunden sind. Am Ende eines Infektes können hier auch wieder *Kalium phosphoricum*, sowie *Calcium phosphoricum* viel zur Kräftigung und Rekonvaleszenz beitragen.

### **Husten und Schnupfen:**

Auch hier ist *Ferrum phosphoricum* das erste Mittel bei beginnendem Husten oder Schnupfen. Bei nervösem und krampfhaftem Husten (Asthma) und Niesen sind *Kalium phosphoricum* und besonders *Magnesium phosphoricum* hilfreich, wenn die Anfälle vor allen Dingen nachts auftreten.

*Kalium chloratum* und *Kalium sulfuricum* werden bei schwer löslichem und eitrigem Schleim eingenommen, besonders wenn es zu Beengungsgefühlen im Brustbereich kommt. Bei zähem und grünlichem Schleim kommt eher *Natrium sulfuricum* in Frage. Bei wässrigem und wund machendem Fließschnupfen ist *Natrium chloratum* das passende Mittel, bei trockenem Stockschnupfen ist es hingegen *Silicea*.

### **Krämpfe und Koliken:**

Hier ist es besonders das Schüßler-Salz Nr. 7, *Magnesium phosphoricum*, das sehr viele Krampfstände beruhigt. Es ist auch als "Heiße Sieben" bekannt, da man bei akuten und starken Krämpfen 10 Tabletten in einem Glas mit heißem Wasser auflöst und dann schluckweise davon trinkt. Bei Wadenkrämpfen, Darm- und Gallenkoliken, Menstruationsschmerzen und Spannungskopfschmerzen kann es meist rasch helfen. In meiner Praxis war es in einem fortgeschrittenen Fall von Multipler Sklerose (MS) sogar das einzige Mittel, das die schmerzhaften Gliederspasmus durch regelmäßige Einnahme auf Dauer symptomatisch lindern konnte.

Auch "nervöse" Krämpfe, wie etwa Asthma und Herzenge, aber auch Schlafstörungen und Unruhezustände können damit behandelt werden, besonders wenn dieses Heilsalz in Verbindung mit *Kalium phosphoricum* eingenommen wird.

### **Nerven:**

Wie schon bei den Krämpfen erwähnt, ist es vor allen Dingen *Magnesium phosphoricum*, das eine Entspannung und Entkrampfung des nervösen Körpers bewirkt. Außerdem hilft es auch bei Neuralgien, die durch Überanstrengung oder Unterkühlung entstanden sind (Ischias). *Kalium phosphoricum* ist das Hauptmittel bei allen Nervenüberreizungen und (depressiven) Erschöpfungszuständen und ist in diesem Sinne als "Nervennahrung" zu bezeichnen.

Wenn konstitutionell ein Mensch seelisch zu "dünnhäutig" ist, tut ihm eine längere Kur mit *Calcium fluoratum* gut, die ihm dabei hilft, eine schützende Schale aufzubauen. Ebenso kann *Silicea*, wenn es über einen längeren Zeitraum eingenommen wird, die "Brüchigkeit" des eigenen Wesens reduzieren und die Bildung einer kräftigen seelischen Struktur mit unterstützen.

### **Haut:**

Hautprobleme können, wie viele andere Erkrankungen auch, sehr verschiedene Ursachen haben und sind oft die Folge einer inneren Störung. Deswegen werden Hauterkrankungen überwiegend von innen heraus behandelt. Anhand des jeweiligen Hautbildes können die Schüßler-Salze und auch die entsprechenden Salben hierbei unterstützend wirken. Schuppige Haut ist ein Hinweis auf *Kalium sulfuricum*, bei mehlartigen Schuppen ist es meist *Kalium chloratum*. Nässende Ausschläge benötigen oft *Natrium sulfuricum*, sollten aber nicht "zugeschmiert" werden. Bei Bläschenausschlägen mit klarem Inhalt, wie beispielsweise bei der Nesselsucht, lindert *Natrium chloratum* in Verbindung mit *Kalium phosphoricum*. Ist der Inhalt eher gelblich-schleimig, dann hilft meist *Natrium sulfuricum*. Bei Juckreiz greift am besten *Magnesium phosphoricum* sowie auch *Kalium phosphoricum*. Eine so genannte "Sonnenallergie" lässt sich versuchsweise mit auch *Natrium chloratum* und *Magnesium phosphoricum* behandeln.

Eiterungen können gefährlich sein und schwerwiegende Infektion verursachen. Trotzdem empfiehlt es sich, kleinere Hauteiterungen, neben weiteren Maßnahmen und Medikamenten, mit *Ferrum phosphoricum* und *Calcium sulfuricum* begleitend zu unterstützen. Bei einer Neigung zu chronischen Eiterungen ist es meist *Silicea*, welches den Heilungsprozess fördert. Rissige Haut und Hautschrunden benötigen *Calcium fluoratum* im Wechsel mit *Natrium chloratum*, wobei hier besonders die Salben zur Anwendung kommen sollten. Bei harten Warzen: *Calcium fluoratum* Salbe, bei weichen Warzen und auch Hühneraugen: *Kalium chloratum* Salbe. Ansonsten versuchsweise auch *Natrium sulfuricum* Salbe.

#### **Knochen und Zähne:**

Knochen und Zähne sind ja der stoffliche Ausdruck des Mineralreichs im Menschen. Bei Störungen in diesem Bereich kommen vor allen Dingen die "härteren" Salze zum Einsatz. Bei Osteoporose und Störungen des Knochenaufbaus insgesamt, sind es *Calcium phosphoricum* und *Calcium fluoratum*, die regelmäßig und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen, da sie einen großen Einfluss auf die Mineralisierung besitzen. Zusätzlich kommen auch noch *Magnesium phosphoricum* und *Silicea* zur Anwendung. *Calcium phosphoricum* ist auch das "Kindermittel" der Schüßler-Salze, da es ein wirksames Aufbaumittel für Knochen, Zähne, Bindegewebe und die Nerven ist. Auch hat es sich bei Wachstumsschmerzen, sowie bei Schmerzen nach Knochenfrakturen bewährt. Es hilft, schwächlichen und ausgezehrten Menschen wieder Kraft zu geben, und ist darüber hinaus auch für die innerliche Stabilität des ganzen Wesens von großer Hilfe.

#### **Verletzungen:**

Vieles ergibt sich ja aus dem schon bisher Beschriebenen. Bei frischen Verletzungen wie Quetschungen, Verstauchungen, Schnittwunden und Blutergüssen, ist es *Ferrum phosphoricum*, das anfangs öfter eingenommen wird, oder auch als Salbe im Wechsel mit *Silicea* Salbe äußerlich aufgetragen wird. Bei Weichteilverletzungen mit Schwellungen kann begleitend *Kalium chloratum* gegeben werden. Nach Knochenfrakturen sind es natürlich *Calcium phosphoricum* und *Calcium fluoratum*, die hier zum Einsatz kommen.

#### **Autor:**

Peter Launhardt  
Heilpraktiker  
Darmstädter Str. 8  
DE-10707 Berlin  
(030) 889 247 83  
www.heilersein.de