Günther H. Heepen
Schüßler-Salze - Das Basisbuch

Reading excerpt

Schüßler-Salze - Das Basisbuch
of Günther H. Heepen
Publisher: Gräfe und Unzer Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b14751

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

DAS GEHEIMNIS DER MINERALSALZE 7

Schüßlers Biochemie – was ist das? 8
Von der Homöopathie zur Biochemie 9
Wie und wann helfen Schüßler-Salze? 15

Selbstbehandlung: Möglichkeiten und Grenzen 16
Hilfen bei der Mittelwahl 16
Anwendung und Dosierung der Salze 19
Anwendung und Dosierung der Salben 23
Welches Mittel für welchen Fall? 26
Dauer der Behandlung 27
Schüßler-Salze und die richtige Ernährung 27
Mineralstoffe in Lebensmitteln 28

Günstige Einnahmezeiten 30
Die Chinesische Organuhr 31
Mineralsalze im Körper 33
Oft gefragt 34

PRAXIS

DIE HEILSALZE UND IHRE SALBEN 37

Die 12 Schüßler-Salze 38
Nr. 1 Calcium fluoratum D12 (Kalziumfluorid) 39
Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 (Kalziumphosphat) 40
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (Eisenphosphat) 42
Nr. 4 Kalium chloratum D6 (Kaliumchlorid) 44

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 (Kaliumphosphat) 45
Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 (Kaliumsulfat) 46
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 (Magnesiumphosphat) 48
Nr. 8 Natrium chloratum D6 (Natriumchlorid) 50
Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 (Natriumphosphat) 52
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 (Natriumsulfat) 53
Nr. 11 Silicea D12 (Kieselsäure) 54
Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 (Kalziumsulfat) 57
Biochemische Ergänzungsmittel – 12 weitere Salze 58

BESCHWERDEN UND MITTEL 61

So finden Sie zu Ihrem Mittel 62
Von der Beschwerde zum Mittel 63

Allgemeine Beschwerden von A bis Z 74

Anwendungen für Frauen 105

Kinderkrankheiten und -beschwerden 113

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 122
Adressen, die weiterhelfen 122
Sachregister 123
Impressum 127

DAS GEHEIMNIS DER MINERALSALZE

12 MINERALSALZE FÜR DIE GESUNDHEIT – WIE ENTWICKELTE DR. SCHÜSSLER AUS DIESER IDEE EIN NATURHEILVERFAHREN UND WIE FUNKTIONIERT ES? SIE ERFAHREN ES IN DIESEM KAPITEL.

Schüßlers Biochemie – was ist das? **8**

Selbstbehandlung: Möglichkeiten und Grenzen **16**

Die besten Einnahmeformen der Salze **30**

Oft gefragt **34**

GÜNSTIGE EINNAHMEZEITEN

Die Frage, ob es besondere Einnahmezeiten für die Salze gibt, beschäftigt seit Jahrzehnten Anwender und Therapeuten. In den letzten Jahren sind verschiedene Tabellen und Listen entstanden, teils aus praktischer und persönlicher Erfahrung, teils intuitiv und durch Berücksichtigung der Chinesischen Organuhr ▸ **siehe Seite 31.**
Die Chronopharmakologie, also die Wissenschaft, die das Verhalten von Arzneistoffen im Körper unter dem zeitlichen Aspekt untersucht, hat sich mit den Schüßler-Salzen bisher noch nicht auseinandergesetzt. Erfahrungen von Ernährungsexperten zeigen lediglich für einige Mineralstoffe optimale Wirkungszeiten.
Demnach wirken Kalzium-Salze am besten morgens, Magnesium am besten abends, weil es die nächtliche Erholungsphase unterstützt (wird jedoch die herzentspannende

Wirkung von Nr. 7 Magnesium phosphoricum angestrebt, wirkt es besser morgens), und Zink-Salze ebenfalls abends.

Die Chinesische Organuhr

Um die Wirkung auf ein Organ zu verstärken, ist es sinnvoll, die Schüßler-Salze analog zur Chinesischen Organuhr einzunehmen. Die Chinesen haben festgestellt, dass im Verlauf von 24 Stunden jedes Organ zwei Stunden lang auf Hochtouren läuft (Maximalzeit) – dann wird die Energie an das nächstfolgende Organ abgegeben. So hat der Dünndarm beispielsweise seine höchste Arbeitszeit und Energiefülle zwischen 13 und 15 Uhr, die Leber zwischen 1 und 3 Uhr. Soll ein Organ therapeutisch beeinflusst werden, ist es vorteilhaft, eine höhere Dosis – zum Beispiel 5 bis 10 Tabletten – des Salzes eine Stunde vor der Maximalzeit zu verabreichen, damit es dem Organ zur Maximalzeit zur Verfügung steht. Beispiel: Das die Herzfunktion unterstützende Salz Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 wird um 10 Uhr, also vor der Herzzeit (11 bis 13 Uhr), eingenommen, zum Beispiel als Lösung wie die »Heiße Sieben« ▸ **siehe Seite 19**.

TIPP

DAS GEHEIMNIS DER RECHTEN ZEIT

Richten Sie sich bei der Einnahme der Schüßler-Salze möglichst immer nach der chinesischen Organuhr (**siehe Seite 32**). Dadurch optimieren Sie die Wirkung der biochemischen Mittel.

Im Zwei-Stunden-Rhythmus

Die folgende Übersicht zeigt, welche Salze beziehungsweise Ergänzungsmittel ▸ **siehe Seite 58 f.** den einzelnen Organen und Organzeiten zugeordnet werden. Die Zeitangaben finden Sie auch in der Illustration auf Seite 32. Je nachdem, welches Organ Sie beeinflussen wollen, nehmen Sie die angegebenen Salze eine Stunde vor Beginn der Maximalzeit ein.

- 1 bis 3 Uhr: Leber (Entgiftung) – Nr. 6 Kalium sulfuricum D6, Nr. 10 Natrium sulfuricum D6, Nr. 12 Calcium sulfuricum D6, Nr. 18 Calcium sulfuratum D6.
- 3 bis 5 Uhr: Lunge (Schleimhäute, Entspannung zum Beispiel bei Asthma) – Nr. 4 Kalium chloratum D6, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, Nr. 2 Calcium phosphoricum D6.
- 5 bis 7 Uhr: Dickdarm (Schleimhäute, Ausscheidung, Stuhlgang, Verdauungsstörungen) – Nr. 4 Kalium chloratum D6, Nr. 10 Natrium sulfuricum D6, Nr. 9 Natrium phosphoricum D6, Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12.
- 7 bis 9 Uhr: Magen (Schleimhäute, Säureüberschuss, Entzündung) – Nr. 4 Kalium chloratum D6, Nr. 9 Natrium phosphori-

DIE 12 SCHÜSSLER-SALZE

In den Beschreibungen der Salze erläutere ich Ihnen zum einen die Funktion des von Natur aus im Körper vorhandenen Mineralsalzes und beschreibe zum anderen das biochemische Mittel mit seinen Wirkungen. Die Überschriften auf den folgenden Seiten nennen immer den lateinischen Namen des Mittels und (in Klammern) die deutsche Bezeichnung. Sie erhalten die Schüßler-Salze in jeder Apotheke unter Angabe des Mittelnamens, der Potenz und der Nummer. Korrekt ausgedrückt bestellen Sie zum Beispiel »Schüßler-Salz Nr. 1 Calcium fluoratum D12« und bei den Salben beispielsweise »Biochemische Salbe Nr. 1 Calcium fluoratum«.
Halten Sie sich beim Kauf – wie von mir empfohlen – an die Vorgaben Dr. Schüßlers. Er hat in vielen Untersuchungen bei der Mehrzahl der Fälle die sechste Dezimalpotenz (D6) als Regelpotenz (die am besten

geeignete) verordnet. Nur die Salze Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 11 Silicea werden in der zwölften Dezimalpotenz (D12) eingesetzt. Die Salze gibt es als Tabletten in Packungsgrößen zu 80, 200, 420 und 1000 Stück. Den Salben (Tuben zu 50 Gramm) dient als Salbengrundstoff dickflüssiges Paraffin oder Vaseline. Der Grundstoff spielt jedoch für die Wirksamkeit keine Rolle.
In manchen Fällen, hauptsächlich bei der Behandlung von Säuglingen und bei Hauterkrankungen, werden ausschließlich Salben verwendet. Dann finden Sie in der Beschreibung die Anmerkung: »Sie hilft: ...«. Wenn – wie meist – die Salben zur Unterstützung einer Behandlung zusammen mit den Tabletten eingesetzt werden, wurde dies bei »Unterstützt das Salz« vermerkt.

INFO

SIGNALE DEUTEN

Wer Signaturen im Gesicht und am restlichen Körper zu lesen versteht, blickt gleichsam »hinter die Kulissen« – und weiß sofort, welcher Salzmangel einer Störung zugrunde liegt. Damit erhält er den Hinweis auf passende Schüßler-Salze. Gezieltes »Sehenlernen« ist nur im Alltag durch aufmerksames Beobachten zu schulen.

Nr. 1 Calcium fluoratum D12 (Kalziumfluorid)

Kalziumfluorid wirkt unterstützend beim Aufbau von Knochen, Sehnen, Bändern, Zähnen und Nägeln, wo es für Festigkeit und Härte sorgt. So schützt es beispielsweise auch vor Karies.
Nr. 1 Calcium fluoratum wird oft als Weich- und Hartmacher bezeichnet, weil es verhärtetes Gewebe (zum Beispiel Narbengewebe) erweichen und erschlafftes Gewebe (zum Beispiel Krampfadern) festigen kann.
Dieses Salz reguliert also die Spannungsverhältnisse von Geweben, bis der Normalzustand wiederhergestellt ist. Das Mittel glättet Hautfalten und Narben, macht Knochen, Sehnen, Bänder, Fuß- und Fingernägel wieder stabil und schützt vor Karies. Schüßler schreibt, dass Nr. 1 Calcium fluoratum auch immer dann hilft, wenn zu viel Hornstoff (etwa bei übermäßiger Hornhautbildung) aus dem Gewebe austritt.

Hier hilft Nr. 1 Calcium fluoratum

- Bei Falten, Schwangerschaftsstreifen, Hämorrhoiden, Besenreisern und Krampfadern; bei Karies und aufweichendem Zahnschmelz; bei Organsenkungen; bei unschön gewachsenen Finger- und Fußnägeln sowie Pilzbefall der Nägel; bei zu viel Hornhaut; bei Schuppenflechte; bei verhärteten Aknepusteln, harten Warzen, unschönen Narben; bei Hautrissen,

Die Arthritis dagegen ist eine entzündliche Erkrankung der Gelenke mit Anschwellung und Rötung des umliegenden Gewebes, mit Ruhe- und Spontanschmerz.
Anhaltende therapeutische Erfolge sind nur bei rechtzeitiger Behandlung zu erwarten – das heißt, Sie sollten sofort bei Beginn oder wenige Wochen nach Beginn der Beschwerden mit der Behandlung beginnen. Empfohlen werden dabei die nachfolgend genannten Schüßler-Salze.

- Das Basismittel zum Aufbau der Gelenkknorpel: Nr. 11 Silicea D12, und zwar während der gesamten Behandlungsdauer über Wochen bis Monate hinweg.
- Bei Schmerzen, die sich generell durch Bewegung verschlimmern: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 als Anfangsmittel, nach einer Woche dann Nr. 4 Kalium chloratum D6; zusätzlich bei einer vom Arzt diagnostizierten Arthrose: Nr. 11 Silicea D12 als Basismittel ▸ **siehe oben**.

TIPP

BEI ARTHROSE: BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Wer unter schmerzhaften Gelenkbeschwerden wie Knie- oder Hüftgelenksarthrose leidet, meidet häufig die teils sehr schmerzhafte Bewegung – mit der Absicht, seine Gelenke zu schonen. Das ist jedoch genau der falsche Weg. Sie müssen sich den Knorpel wie einen Schwamm vorstellen. Bei entartenden Gelenkerkrankungen wird der Knorpel brüchig, hart und porös (wie ein ausgetrockneter Schwamm). Vermeiden Sie nun Bewegung, schreitet der Entartungsprozess fort: Die Arthrose wird immer schlimmer. Irgendwann hilft dann nur noch ein künstliches Gelenk.
Bewegen Sie sich jedoch regelmäßig, nimmt der Knorpel wie ein Schwamm Gelenkflüssigkeit aus der Gelenkkapsel und damit Nährstoffe auf. So kann er sich regenerieren und stabilisieren. Ausdauertraining wie Laufen und Radfahren ist deshalb der beste Schutz vor einem Gelenkersatz. Beginnen Sie mit leichtem Laufen auf der Stelle und steigern Sie die Leistung auf zehn Kilometer täglich. Auch wenn dies anfangs schmerzhaft ist, der Erfolg belohnt Sie. Statt Lauftraining ist ebenso Radfahren geeignet. Steigern Sie Ihre Leistung hierbei bis auf 20 bis 40 Kilometer täglich. Wichtig: Überfordern Sie sich bei Ihren sportlichen Aktivitäten nicht und sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, falls Sie beispielsweise mit dem Herzen Probleme haben.

- Bei lähmenden Schmerzen, die vor allem beim Aufstehen nach dem Sitzen auftreten, sich bei Bewegung bessern, aber bei körperlicher Anstrengung verschlimmern: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6.
- Bei Schmerzen mit Taubheits- oder Kältegefühl oder Kribbeln, die sich in der Nacht verschlimmern: Nr. 2 Calcium phosphoricum D6.
- Bei Schmerzen, die plötzlich ins Gelenk schießen und dann die Stelle wechseln (also etwa mal über dem Gelenk spürbar sind, mal seitlich am Gelenk): Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6.
- Bei Schmerzen, die sich bei Wärme und am Abend verschlimmern, sich bei Kälte hingegen wieder bessern: Nr. 6 Kalium sulfuricum D6.
- Bei einer schmerzhaften Gicht, die durch Harnsäureablagerungen (Purine) in den Gelenken ausgelöst wird; oft beginnen Gichtschmerzen in der großen Zehe – das Gelenk ist dann gerötet, geschwollen und schmerzt: Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 und Nr. 11 Silicea D12, in 2-stündigem Wechsel jeweils 2 Tabletten einnehmen.
- Bei Schleimbeutelentzündung des Kniegelenks (Bursitis praepatellaris) mit Spannungsschmerzen beim Beugen und bei Schwellung (mit Lymphe oder Wasser angereichert) an der Kniescheibe: Nr. 4 Kalium chloratum D6, zusätzlich sollte das Gelenk mit der Salbe Nr. 4 Kalium chloratum eingerieben werden.
- Bei rheumatischen Beschwerden in allen Gelenken, die sich bei feuchter Witterung verschlimmern: Nr. 10 Natrium sulfuricum D6.

Gerstenkorn/Hagelkorn (Hordeolum/Chalazion)

Beim Gerstenkorn handelt es sich um eine akute eitrige Entzündung der Talg- oder Schweißdrüsen am Augenlid. Dabei kommt es zur Verhärtung und zu einer Knötchenbildung. Nicht unbedingt eitrig entzündet ist im Gegensatz dazu das sogenannte Hagelkorn (Chalazion).

- Sofort Nr. 1 Calcium fluoratum D12 und Nr. 11 Silicea D12 in 30-minütigem Wechsel jeweils 1 Tablette bis zur Besserung.
- Chronisch, ohne Entzündungszeichen, mit reizlosem derbem Knoten (Hagelkorn): Salbe Nr. 1 Calcium fluoratum.

TIPP

HEUBLUMENBAD

Bei Gelenkbeschwerden oder verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur sollten Sie regelmäßig ein Heublumenbad nach Sebastian Kneipp nehmen. Das hilft auch bei Hautausschlägen und fördert die Entgiftung.

Günther H. Heepen

Schüßler-Salze - Das Basisbuch

128 pages, pb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com