

- Grundlagen und Anwendung der Schüßler-Salze
- Einnahmeempfehlungen von A–Z

Margit Müller-Frahling

Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

Im-Puls des Lebens

LESEPROBE



Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

Im-Puls des Lebens

Margit Müller-Frahling



Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch vorliegenden Informationen, Angaben, Anregungen und Ratschläge wurden vom Verfasser, Verlag und der Redaktion nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetente und sachkundige gesundheitsbezogene oder medizinische Beratung. Jede Leserin und jeder Leser sollte für eigene Entscheidungen in Bezug auf Anregungen dieses Buches zu jeder Zeit selbst verantwortlich sein. Daher erfolgen Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung seitens Verfasser, Redaktion, Verlag und Handel, die in keinem Fall für mögliche Nachteile oder Schäden bezüglich gegebener Hinweise, Informationen oder Ratschläge haften.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

3. Auflage 2022

© 2022 ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

© 2018 Helmut Lingen Verlag GmbH, Köln

© 2018 Margit Müller-Frahling

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Lektorat: writehouse, Katrin Höller, Köln

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sind unzulässig und strafbar.

Titelbild: © Robert Kneschke – stock.adobe.com

www.ml-buchverlag.de

ISBN (Buch): 978-3-96474-560-6

Inhalt

Geleitwort zur ersten Ausgabe	5
Vorwort	7
Einleitung	12
Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüßler	15
Dr. Schüßler und die Entwicklung der Biochemie	15
Die Grundlagen der Biochemie	16
Mineralstoffe: Baumaterial und Funktionsmittel	23
Schüßler-Salze als Nahrungsergänzung?	23
Welche Darreichungsformen der Schüßler-Salze gibt es?	25
Die Antlitzanalyse	26
Dosierung der Schüßler-Salze	28
Ganzheitliche Gesundheitspflege	31
Ernährung	31
Zahnpflege	34
Bewegung	36
Psychisches Wohlbefinden	37
Schlafplatzhygiene	38
Die zwölf Schüßler-Salze	40
Nr. 1 Calcium fluoratum D 12	42
Nr. 2 Calcium phosphoricum D 6	45
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12	49
Nr. 4 Kalium chloratum D 6	52
Nr. 5 Kalium phosphoricum D 6	55
Nr. 6 Kalium sulfuricum D 6	58
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6	61
Nr. 8 Natrium chloratum D 6	64
Nr. 9 Natrium phosphoricum D 6	67
Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6	70
Nr. 11 Silicea D 12	72
Nr. 12 Calcium sulfuricum D 6	75

Die 15 Erweiterungsmittel	77
Praktische Anwendung der Schüßler-Salze	82
Fragen zur Einnahme	82
Reaktionen auf die Einnahme	88
Die äußere Anwendung	91
Schüßler-Salze Nr. 1–12 in der Ersten Hilfe	96
Einnahmeempfehlungen von A–Z	97
Literatur	153
Adressen	153

Geleitwort zur ersten Ausgabe

Liebe Leser ... oder:

Warum Ihnen dieses Buch wichtig werden wird!

Als Sie sich dafür entschieden, dieses Buch zu erwerben, mag es verschiedene Gründe dafür gegeben haben:

- War es das Interesse an einer Sache, von der Sie schon gehört haben, aber bisher wenig wussten?
- Ein bestimmtes Krankheitsproblem oder der bisherige unbefriedigende Therapieverlauf macht Ihnen zu schaffen und Sie suchen nach Alternativen.
- Sie fühlen sich nicht krank, aber Ihr Gesundheitsgefühl meldet Ihnen, dass einiges nicht in Ordnung ist (Schlaf, Haut, Appetit, Verdauung, Energie, verschiedene Schmerzzustände etc.).
- Sie kennen schon die Schüßler-Salze, suchen aber nach konkreten Einnahmeempfehlungen und Praxistipps.

Mit diesem Buch haben Sie gleichermaßen ein Einsteiger- wie Praxishandbuch zur Biochemie nach Dr. Schüßler vorliegen, das Ihnen nicht nur eine gute praktische Hilfe sein soll, sondern dem Leser auch den historisch-wissenschaftlichen Hintergrund in leicht verständlicher und übersichtlicher Weise darlegt. Mit Margit Müller-Frahling als Autorin hat der Verlag eine mehr als gute Wahl getroffen. Mit ihr konnte eine absolute Expertin auf dem Gebiet der Biochemie nach Dr. Schüßler gewonnen werden. Margit Müller-Frahling kann neben ihrer langjährigen Tätigkeit als Referentin und Ausbilderin nicht nur auf eine fundierte Ausbildung, sondern vor allem auch auf eine intensive Praxiserfahrung zurückgreifen. Das zeigt die in diesem Werk sehr gelungene laienverständliche und praxisorientierte Darstellung des Konzeptes der Antlitzanalyse und Biochemie nach Dr. Schüßler.

Warum gibt ausgerechnet ein Orthopäde das „Geleit“ für dieses Buch? Ein ganz wichtiger Aspekt – und daher habe ich dieses Geleitwort sehr gern geschrieben – ist der interdisziplinäre Betrachtungswinkel. Die Autorin hat nicht nur intensiv an der eigenen interdisziplinären Weiterbildung gearbeitet, sondern diese auch konsequent in die Praxis umgesetzt. Das habe ich als niedergelassener manual-medizinisch tätiger Orthopäde in der Zusammenarbeit mit der Autorin bei vielen gemeinsamen Patientenbesprechungen erfahren und geschätzt.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler muss als Teil einer ganzheitlichen Strategie verstanden werden. Sie ist weder Allheilmittel noch Pille für zwischendurch. Dies wird von der Autorin immer wieder betont und beispielhaft dargelegt. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit „Schüßler-Experten“ ist leider im ärztlichen Bereich noch wenig akzeptiert, aber das war die Akupunktur bis vor einigen Jahren auch ... ! Ich bin sehr dankbar für diese zukunftsorientierte Zusammenarbeit mit Margit Müller-Frahling und für die Möglichkeit, die Schüßler-Salze als Option in meiner täglichen Arbeit zu haben. Die Erfolge sprechen dabei für sich.

Ich bin sicher, dieses Buch wird bei den Lesern, die es „erreicht“, etwas verändern. Ich bin sicher, dieses Buch wird oft weitergegeben werden.

Ich bin sicher, die Leser wissen nach der Lektüre, warum ihnen dieses Buch wichtig geworden ist.

Zum guten Schluss: Lesen Sie das Vorwort!

Auch wenn Sie bei Vorworten (genauso wie ich!) regelmäßig enttäuscht wurden – hier lohnt es sich wirklich, das Buch dort zu beginnen. Dieses Vorwort ist eigentlich die biografische Essenz der Autorin, die zeigt, wie wichtig die eigene Beobachtung und Erfahrung zur Gestaltung neuer Perspektiven in der eigenen Gesundheit sind. Dieses Vorwort soll auch Mut geben, neue Wege zu gehen, so wie es die Autorin in beeindruckender Weise getan hat!

Bad Sassendorf, im August 2005

Christoph Schröder

Facharzt für Orthopädie

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

der Hinweis auf das Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum veränderte im Jahr 1998 mein Leben. Befreit von Schmerzen fand ich meine Aufgabe, ja meine Bestimmung, die mich bis heute erfüllt. Ich durfte vielen Menschen mit Büchern, Vorträgen, Seminaren, Interviews, Artikeln ... die Möglichkeiten der Schüßler-Salze näherbringen. Vielen Dank an alle, die mir geschrieben oder mich angerufen haben und mit ihren wertvollen Fragen und Rückmeldungen meine Arbeit bereichern konnten. Danke auch an den Facharzt Christoph Schröder, dessen anerkennende Worte dieses Buch seit vielen Jahren begleiten.

In meinem Institut für Biochemie nach Dr. Schüßler wurden in den vergangenen Jahren tausende Erfahrungsberichte ausgewertet. So haben sich im Laufe der Jahre viele Angaben praktisch bestätigt und auch neue Erkenntnisse ergeben. Kombinationen der Schüßler-Salze konnten verbessert, Annahmen über das Wirkprinzip logischer dargestellt werden. Durch den internationalen Austausch in meinem europäischen Institut verfolge ich gemeinsam mit Jo Marty aus der Schweiz und Lysbeth Mulder-Rouhof aus den Niederlanden das Ziel, die Anwendung der Schüßler-Salze Erfolg versprechend und verantwortungsvoll anzuleiten.

Damit schaffen wir eine fundierte Orientierung in der heutigen Vielfalt aus (teilweise widersprüchlichen) Informationen zum Thema „Schüßler-Salze“. In diesem Sinne versteht sich dieses Buch als Ihr Leitfaden und täglicher Ratgeber zur Anwendung der Schüßler-Salze.

Viele Leserinnen und Leser haben mir geschrieben, dass meine nachfolgende persönliche Geschichte ihnen Mut gemacht hat, neue Wege zu gehen. So wünsche ich Ihnen, dass die Schüßler-Salze auch für Sie eine gute Hilfe im Alltag werden und Ihr Leben um eine wertvolle Option bereichern.

Sundern, im Dezember 2017

Ihre Margit Müller-Frahling

■ Was sind anorganische Mineralstoffe?

Bezüglich der im Körper vorfindbaren Stoffe unterscheidet man zwischen organischen und anorganischen Stoffen. Organische Substanzen sind z. B. Kohlenhydrate, Fette, Eiweiße und Vitamine. Sie enthalten Kohlenstoff. Organische Substanzen verbrennen, anorganische Stoffe können nicht verbrennen und sind daher in der Asche nachweisbar. Mineralstoffe sind anorganisch und in der Asche verbrannter Lebewesen nachweisbar. Der Körper kann Mineralstoffe nicht selbst herstellen, sondern sie müssen ihm zugeführt werden.

Schüßler nutzte die wissenschaftlichen Erkenntnisse seiner Zeit und seine praktischen Erfahrungen als Arzt, um den einzelnen Mineralstoffverbindungen ihre jeweiligen Funktionen im Körper zuzuordnen. Er gab seinen Patienten die verdünnten Mineralstoffverbindungen und stellte deren erfolgreiche Wirkung fest.

■ Was sind Salze?

Salze sind Mineralstoffverbindungen. Das bekannteste Salz ist das Kochsalz, dessen lateinischer Name Natriumchlorid ist. Deshalb verbinden viele mit dem Wort „Salz“ einen salzigen Geschmack.

Durch die Verbindung von Praxis und Theorie fand Schüßler folgende zwölf Mineralstoffverbindungen (= Salze), die für den Ablauf aller wesentlichen Funktionen im Körper Voraussetzung sind. Durch die Herstellung der Schüßler-Salze in Form der Verreibung mit Milchzucker schmecken diese allerdings überhaupt nicht salzig, sondern im Gegenteil süß.

Im Folgenden sind sie in der Reihenfolge aufgelistet, wie sie in Deutschland von den Herstellern angeboten werden:

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

Im festen Zustand kommen Mineralstoffe im Körper nie vereinzelt vor, z. B. als Kalium oder Natrium, sondern immer als Mineralstoffverbindungen. Bei den Mineralstoffverbindungen handelt es sich jeweils um einen positiven und einen negativen Teil. Man spricht dann von einem elektrisch positiv geladenen Ion und einem elektrisch negativ geladenen Ion. Ein positiv geladenes Natrium-Ion kommt beispielsweise immer in Begleitung eines negativ geladenen Ions vor. Ein negativ geladenes Ion kann Chlorid oder Phosphat oder Sulfat sein. Es finden sich dann folgende Verbindungen im Organismus: Natrium-Chlorid, Natrium-Phosphat, Natrium-Sulfat. Diese Mineralstoffverbindungen werden als Salze bezeichnet. Im Wasser zerfallen die Mineralsalze in positiv und negativ geladene Ionen. Deshalb wird für die Mineralsalze auch häufig der Begriff Elektrolyte verwendet. Kochsalz (NaCl) beispielsweise zerfällt in das positiv geladene Natrium-Ion (Na⁺) und das negativ geladene Chlorid-Ion (Cl⁻).

Alle Vorgänge im Zellstoffwechsel, z. B. das Säure-Basen-Gleichgewicht und die Zellenergieerneuerung, sind abhängig von dem Vorhandensein der notwendigen Salze, also der notwendigen Mineralstoffverbindungen. Durch die Bewegung von positiv und negativ geladenen Ionen entsteht ein Schwingungsfeld, das für die Bewegungsabläufe im Organismus entscheidend ist. Schüßler, der seiner Zeit weit voraus war, sprach von „Molekularbewegungsstörungen“, die mittels der Mineralstoffgaben ausgeglichen werden müssten.

Hinweis: Andere Heilweisen, wie z. B. die Akupunktur, sind auf die Reaktionsfähigkeit der Zellen und die sie umgebende Zwischenzellflüssigkeit angewiesen. Die Wirksamkeit solcher Behandlungen kann durch die Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler erhöht werden.

■ Eine „Abgekürzte Therapie“

Im Jahre 1874 erschien zum ersten Mal die Grundlagentheorie Schüßlers „Eine Abgekürzte Therapie, gegründet auf Histologie und Cellular-Pathologie“, in der er seine Erkenntnisse darlegte und die Funktionen und Anwendungsgebiete der Mineralsalze beschrieb. Dieses 16 Seiten starke Heftchen hat Medizingeschichte geschrieben und erreichte zu Schüßlers Lebzeiten bis 1898 in erweiterter Form 25 Auflagen. Zwar hatte Schüßler bereits 1873 seine grundlegenden Vorstellungen im Rahmen eines Aufsatzes veröffentlicht, aber erst nachdem das Heftchen 1874 erschienen war, wurde seine Lehre von medizinischen Kollegen ernst genommen. Es kam zu heftigen Auseinandersetzungen Schüßlers mit homöopathischen Kreisen, die sich (verständlicherweise) durch die Aussage provoziert fühlten, dass nunmehr zwölf Mittel ausreichen sollten, den Menschen zu heilen.

Nr. 1 Calcium fluoratum D 12

Calciumfluorid, Flussspat

Schutz und Elastizität!

■ Funktion im Körper

Calcium fluoratum, deutscher Name: Flussspat, ist die Mineralstoffverbindung, die unsere schützenden Hüllen bildet. Sie unterstützt zudem die elastischen Fasern in unserem Körper und ihre Fähigkeit, sich zu dehnen und wieder zusammenzuziehen. Alle elastischen Verbindungen, die Bänder, die Sehnen, benötigen daher diese Mineralstoffverbindung.

Calcium fluoratum bindet den Hornstoff, auch Keratin genannt. Das ist wichtig für den Aufbau der schützenden obersten Hautschicht. Sie erkennen einen Bedarf daran, dass Hornstoff an der Oberfläche austritt, z. B. an den Händen oder Füßen. Auch die Oberfläche der Knochen, des Zahnschmelzes und der Aderwände benötigen dieses Funktionsmittel.

Für den Aufbau des Zahnschmelzes und für einen festen, elastischen Körperbau sollte dieses Schüßler-Salz insbesondere Kindern im Wachstum gegeben werden. Gut wirksam ist Calcium fluoratum bei Verhärtungen. Hierzu gehören z. B. Narben, die verhärten oder harte Drüenschwellungen (weitere Schüßler-Salze nötig, s. Kapitel „Einnahmeempfehlungen“!).

Es bedarf oft einiger Geduld, bis sich durch die innere Einnahme die äußeren Störungen entscheidend bessern. Nutzen Sie daher zur Unterstützung die bewährte äußere Anwendung. Wenn Sie Calcium fluoratum in Form von Auflagen oder Cremes direkt an Ort und Stelle anwenden, erzielen Sie eine unmittelbare Wirkung.

Bezug zur Persönlichkeit

■ Hauptthemen: Abgrenzung und Haltung

Kennen Sie die Reklame, in der ein Mann Fotos wie Karten auf den Tisch wirft: „Mein Haus, mein Pferd, mein Auto, meine Frau ...“? Auch auf der Persönlichkeitsebene entwickeln wir „Hüllen“ in Abgrenzung zu anderen, zur Umwelt.

Die Betonung von Äußerlichkeiten und äußerer Darstellung versetzt den Menschen in große Anspannung und erhöht so den Stoffwechsel und damit den Verbrauch lebensnotwendiger Mineralstoffe. Eine Entlastung ist für den Menschen in Sicht, wenn er spürt, dass er nicht wegen seines tollen Autos oder seiner perfekten Darstellung beachtet wird, sondern weil er als Mensch angenommen wird.

Gerade Kinder sind in unserer Leistungsgesellschaft auf „Halt gebende, liebevolle Erziehung“ angewiesen. So entwickeln sie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Menschen, die keine liebevolle Unterstützung erfahren, sondern sich unter großen Mühen eine „Haltung“ erarbeitet haben, sind oft großen Ängsten ausgeliefert. Die Angst lässt sie versteifen und erstarren. Eine liebevolle Zuwendung, die dem Menschen das Signal gibt, Vertrauen zu fassen, kann diesem Menschen wertvolle Unterstützung in der Loslösung sein.

Wie zeigt sich der Bedarf?

■ Körperliche Zeichen

Verkürzte, gedehnte, gerissene Bänder, schlechter Zahnschmelz, Karies, durchsichtige Zahnschmelz, lockere Zähne, rissige Zunge, Krampfadern, Gebärmutterensenkung, Hängebauch, übermäßige Hornhaut, Überbein, Platt- und Senkfüße, schlechte Finger- und Fußnägel (übermäßig weich oder splintern wie Glas), weiße harte Schuppen auf der Haut, Hautrisse, verhärtetes Narbengewebe, Schwangerschaft (zur Unterstützung der Ausdehnungsfähigkeit des Gewebes, insbesondere der Brust, der Bauchdecke und des Damms), Schwangerschaftsstreifen, unterstützend bei Besenreisern und Couperose

■ Antlitzanalytische Zeichen

Bräunlich-schwärzliche Verfärbung ums Auge, Karo- und Würfelfalten vom inneren Augenwinkel ausgehend, blaue Lippen

Was unterstützt die Anwendung?

■ Äußere Anwendung bei

Bänderschwäche, Hämorrhoiden, Hornhaut, Schrunden, Nagelverwachsungen, Narbengewebe, verhärteten Drüsen, verhärteten Lymphknoten, Schwangerschaftsstreifen (+ Nr. 11), Dampfpflege vor der Geburt, schlaffer Haut

■ Lebensmittel

Birnen, dicke Bohnen, Endiviensalat, Leinsamen, Rote Bete, Sesamsamen, Weichkäse, Brokkoli, Brombeeren, Blattspinat, Mangold, Grünkohl, Zuckererbsen, Kichererbsen, Mandeln, Steinpilze, Hefeflocken, Buttermilch, Parmesan, Mozzarella, Matjeshering, Roggenvollkornbrot

■ Tee

1. (Calcium): Brennnessel, Eisenkraut, Frauenmantel, Goldrute, Holunderblüte, Liebstöckel, Löwenzahnblätter, Malve, Ringelblume, Sonnentau, Schafgarbe, Tausendgüldenkräuter, Zinnkraut
2. (Fluor): Angelikawurzel, Frauendistel, Hanf, Hauhechwurzel, Meisterwurz, Rainfarn, Raute, Spitzwegerich, Walnussblätter, Wermut, Wollkraut

■ Gewürze

Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut, Knoblauch, Kümmel, Liebstöckel, Pfefferkörner, Rosmarin, Schnittlauch, Senfkörner

■ Körperarbeit

Entspannungstechniken, z. B. Yoga, Wassergymnastik, Dehnungsübungen, Manualtherapie



Hiermit bestelle ich

___ Expl. **Mineralstoffe nach Dr. Schübler** **9,95 Euro***
(3. Auflage 2022, Softcover, 160 Seiten, ISBN 978-3-96474-560-6)

___ Expl. **PDF – Mineralstoffe nach Dr. Schübler** **7,95 Euro***
(3. Auflage 2022, 159 Seiten, ISBN 978-3-96474-561-3)

* Alle Preise inkl. MwSt., Lieferung versandkostenfrei, ausgenommen Poster

Kundennummer

Name / Vorname

Straße / Hausnummer

PLZ / Ort

Telefon / Fax

E-Mail

Datum / Unterschrift

mg^o fach
verlage

Mediengruppe Oberfranken –
Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5
95326 Kulmbach

Tel. 09221/949-389
Fax 09221/949-377
kundenservice@mgo-fachverlage.de
www.ml-buchverlag.de



Margit Müller-Frahling (M.A.) ist Referentin, Ausbilderin und Fachjournalistin im Themenbereich „Biochemie nach Dr. Schüßler“ und hat zur Ernährungsberatung und Psychologie/ Psychotherapie weitere Ausbildungen abgeschlossen. Sie beschäftigt sich seit 20 Jahren mit diesem Thema und gibt Vorträge sowie Seminare im In- und Ausland. Die Autorin leitet das deutsche und das europäische Institut für Biochemie nach Dr. Schüßler. Hier werden u. a. Erfahrungsberichte gesammelt und ausgewertet. Auf ihrem Blog mueller-frahling.de berichtet sie regelmäßig über ihre Erlebnisse und Erkenntnisse in den Bereichen Säure-Basen-Haushalt und Schüßler-Salze.

Das Überwinden von Alltagsbeschwerden und chronischen Leiden – eine Herausforderung, der sich heute immer mehr Menschen stellen müssen!

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler stärken die Lebens- und Selbstheilungskräfte von Jung und Alt, sowohl körperlich als auch psychisch. Dieser moderne und praktische Ratgeber bietet Ihnen alle nötigen Informationen für die Anwendung der 12 Schüßler-Salze und der Erweiterungsmittel.

Sie bekommen Tipps zur ganzheitlichen Gesundheitspflege und ein ausführliches alphabetisches Register, in dem Sie je nach Art der Beschwerden gezielte Einnahmempfehlungen nachschlagen können.