



Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Die 12 SALZE des Lebens

Mit Schüßler-Salzen gesund durch den Alltag

- › Wertvolle Empfehlungen für häufige Beschwerden
- › Mit Ergänzungsmitteln und Schüßler-Salben
- › Umfassendes Symptomregister

LESEPROBE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Die 12 Salze des Lebens

Mit Schüssler-Salzen gesund durch den Alltag

1. Auflage 2014

ISBN 978-3-86374-157-0

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D – 82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Traunstein

Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout Innenteil: Sebastian Herzig, Mankau Verlag GmbH

Abbildung S. 125: Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring



Wichtiger Hinweis des Verlags:

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig recherchiert und geprüft worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den hier erteilten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Die vorgestellten Hilfestellungen und Therapievorschläge sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt, Psychologen oder Heilpraktiker nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Inhalt

Vorwort	7
<i>Grundlagen</i>	9
Dr. Schüßler und seine Zeit	10
<i>Extra: Wissenswertes rund um Essen und Trinken</i>	12
Einführung in die Biochemie nach Schüßler	15
Empfehlungen zur Einnahme	26
<i>Extra: Schlafstörungen</i>	32
Die biochemischen Mittel im Überblick	36
<i>Extra: Allgemeine Ernährungstipps</i>	58
Die zwölf Schüßler-Salben	64
<i>Extra: Erkältung</i>	66
Die zwölf biochemischen Ergänzungsmittel	71
<i>Schüßler-Salze für Kinder</i>	85
Häufige Symptome und ihre Behandlung	86
<i>Extra: Teemischungen für Kinder</i>	96
<i>Schüßler-Salze während der Pubertät</i>	99
Unsicherheit und Veränderung	101
Hilfe durch Biochemie	102
<i>Schüßler-Salze während der Wechseljahre</i>	107
Am Alten festhalten – oder die neue Chance ergreifen? ...	108
Gesetzmäßigkeiten in der eigenen Biografie	109
<i>Extra: Bauchschmerzen</i>	110
Wechseljahre als „Häutungsprozess“	112
Hilfe durch Biochemie	113
<i>Schüßler-Salze im Alter</i>	121
Aktives Entgegenwirken	126
Typische Beschwerden und deren Behandlung	129
<i>Extra: Kopfschmerzen</i>	138

<i>Kuren mit Biochemie</i>	143
Frühjahrskur	144
<i>Extra: Rückenschmerzen</i>	148
Herbst-Winter-Kur	153
<i>Extra: Stress und Erschöpfung</i>	156
<i>Symptomregister:</i>	
<i>Krankheiten und deren Behandlung</i>	161
Zur Autorin	217
Weitere Veröffentlichungen der Autorin	218
Stichwortregister	221

DIE EXTRA-SEITEN IM ÜBERBLICK

Auf übersichtlichen Doppelseiten finden Sie Empfehlungen zur Anwendung der Schüßler-Salze und -Salben und darüber hinausgehende wertvolle Tipps aus dem reichen Erfahrungsschatz von Gräfin Wolffskeel zu folgenden Themen:

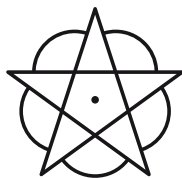
Allgemeine Ernährungstipps	58
Bauchschmerzen	110
Erkältung	66
Kopfschmerzen	138
Rückenschmerzen	148
Schlafstörungen	32
Stress und Erschöpfung	156
Teemischungen für Kinder	96
Wissenswertes rund um Essen und Trinken	12

Vorwort

Schüssler-Salze sind aktueller denn je, bieten sie doch einen einfachen und wirksamen Weg, für sich selbst und seine Gesundheit zu sorgen. Eigenverantwortlichkeit ist heute mehr denn je gefragt. Die Biochemie nach Dr. Schüssler basiert auf den naturwissenschaftlich-rationalen Erkenntnissen über die Physiologie unseres Stoffwechsels, der ohne die essenziellen Mineralien, die Schüssler zu Recht als Funktionsmittel bezeichnete, eben nicht funktionieren kann.

Schüssler-Salze sind keine Substitutionsmittel, sondern Funktionsmittel, die die Funktionen der Zellen in Gang setzen, die mineralstoffabhängig sind. Schüssler-Salze erhöhen die Bioverfügbarkeit für das, was Sie mit der Nahrung aufnehmen. Damit befüllen Sie sozusagen die Zellen und den Körper wieder. Sie halten hier etwas ganz Wunderbares in Ihren Händen.

Bereits seit 1873 stehen die Schüssler-Salze den Menschen zur Seite. Schüssler war ein begnadeter Beobachter, keine seiner Empfehlungen muss gestrichen werden. Mehr noch, durch moderne Forschungsergebnisse sind sie nachvollziehbar geworden. Mit den Schüssler-Salzen haben Sie eine nebenwirkungsfreie und hochwirksame Möglichkeit, um sich bei unendlich vielen Befindlichkeitsstörungen im Alltag selbst zu helfen. Mein Buch möge Ihnen dabei ein wertvoller Begleiter sein. Lassen Sie sich auf den biochemischen Weg ein und damit auf Ihre ganz eigene individuelle Reise, die Ihre ganze Person, Seele, Ihren Geist und Körper mit einbezieht!



Grundlagen

Im 18. und 19. Jahrhundert führten grundlegende Erkenntnisse in den Naturwissenschaften zu einem neuen Denken und damit zu veränderten, neuen Konzeptionen in der Medizin. Diese haben bis heute nichts an Bedeutung verloren.

Die Zeit war geprägt von einer Abkehr der bis dahin herrschenden naturphilosophischen Betrachtungsweise des Menschen und der Krankheiten – hin zu einer naturwissenschaftlich begründeten Medizin.

Demnach sind Veränderungen, die das innere Milieu eines Organismus – also die biochemischen Abläufe in den Zellen – stören, maßgeblich an der Entstehung von Befindlichkeitsstörungen bzw. Krankheiten beteiligt.

In dieser Zeit lebte auch der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler, Begründer der Biochemie. Zeitgenossen waren unter anderem der Chemiker und Mikrobiologe Louis Pasteur, der

Bakteriologe Robert Koch, der Pathologe Rudolf Virchow sowie der Arzt Samuel Hahnemann, Begründer der Homöopathie.

Dr. Schüßler und seine Zeit

Wilhelm Schüßler wurde am 21. August 1821 in Bad Zwischenahn im Großherzogtum Oldenburg geboren. Weil seinen Eltern die Mittel fehlten, war ihm zunächst der Zugang zur Universität verwehrt. Er lernte deshalb im Eigenstudium Sprachen und verdiente sich damit als Hauslehrer seinen Lebensunterhalt. Im Alter von 30 Jahren konnte er mit dem Medizinstudium beginnen. Er studierte zunächst ein Jahr in Paris. Die dortige Universität hatte zu dieser Zeit einen besonders guten Ruf. Weitere Studienjahre folgten in Berlin, Gießen und Prag. Hier widmete er sich schon intensiv der Homöopathie. Samuel Hahnemann lebte zu dieser Zeit noch. Hahnemann war mit seiner Heilweise sehr umstritten. Obwohl die damalige Schulmedizin die Homöopathie stark bekämpfte, erfuhr sie in der Bevölkerung wegen ihrer Heilerfolge großen Zuspruch.

Als homöopathisch arbeitender Arzt eröffnete Schüßler 1858 in Oldenburg seine eigene Praxis. Damals waren etwa 700 verschiedene homöopathische Arzneien bekannt. Durch die beginnende naturwissenschaftliche Erkenntnis, dass Mineralstoffe für den Zellstoffwechsel und die Krankheitsentstehung eine sehr große Bedeutung besitzen, begann Schüßler, sich mit den in der Homöopathie gebräuchlichen Mineralstoffen vermehrt auseinanderzusetzen.

Er untersuchte die Asche Verstorbener und erkannte dadurch Zusammenhänge zwischen der jeweiligen Todesursa-

che und dem Mangel an bestimmten lebensnotwendigen anorganischen Salzen (Mineralien). Seine Forschungen führten ihn zu der Erkenntnis, dass zwölf Mineralstoffe besonders wesentliche Funktionen ausüben. Diese setzte er dann in homöopathisch potenziierter Form erfolgreich bei seinen Patienten und deren Behandlung ein. Nicht selten wurde Schüssler nachts von Patienten aufgesucht, die sich möglichst unerkannt einem „anders“ arbeitenden Arzt anvertrauen wollten.

In Oldenburg behandelte er in den nächsten Jahren allein 1.000 diphtheriekrankte Kinder, von denen viele von Schüsslers Kollegen schon aufgegeben worden waren. Sein Wartezimmer war von frühmorgens bis spät in die Nacht mit Patienten gefüllt. Er hatte ca. 11.000 bis 12.000 Patienten pro Jahr. Die vielen Heilerfolge mit zwölf Mineralsalzen ermutigten ihn, im Jahre 1874 seine erste kleine Broschüre mit dem Titel „Eine Abgekürzte Therapie“ zu veröffentlichen. Hierin drückte er seine feste Überzeugung aus, dass durch diese zwölf Mineralsalze *„alle Krankheiten, welche überhaupt heilbar sind, geheilt werden können“*. Trotz vieler Skepsis seitens der Kollegen, auch der homöopathisch tätigen, verbreitete sich die Behandlung mit den „biochemischen Funktionsmitteln“ rasend schnell. Das führte dazu, dass diese Veröffentlichung bald in alle bedeutenden Sprachen übersetzt wurde. Es folgten weitere Veröffentlichungen bis zu seinem Tod am 30. März 1898.

Sein Vermächtnis an die Nachwelt besteht vor allen Dingen in der von ihm vertretenen ganzheitlichen Heilweise, die auf die Funktionen und Lebensvorgänge des menschlichen Organismus wirkt. Damit hilft er den Menschen bis heute, sich gesund zu halten, und gibt wertvolle Ratschläge bei der Behandlung von Befindlichkeitsstörungen bzw. Krankheiten.



Wissenswertes rund um Essen und Trinken

Essen Sie bevorzugt Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten immer möglichst frisch und schonend zu, um die wertvollen Nährstoffe möglichst zu erhalten. Vermeiden Sie lange Warmhaltezeiten. Essen Sie besser nur dreimal am Tag, der Magen sollte immer mal wieder leer sein. Halten wir uns daran: frühstücken wie ein Kaiser, mittagessen wie ein König und abendessen wie ein Bettelmann.

Lassen Sie, auch wenn Sie abnehmen wollen, keine Mahlzeit ausfallen, denn Sie brauchen die Nährstoffe. Essen Sie nicht über Ihr Hungergefühl hinaus. Gönnen Sie sich Ihr Essen in Ruhe und ohne Hektik. Auch die Augen essen mit. Decken Sie sich den Tisch für sich selbst ebenso schön, wie Sie dies tun, wenn Sie Freunde bewirten. Genießen Sie Ihr Essen!

Getränke

Trinken Sie täglich etwa 2–3 Liter, möglichst abgekochtes, warmes Wasser bzw. dünne Kräutertees. Früchtetee ist wegen des Gehaltes an Säure weniger gut geeignet. Meiden Sie Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol – diese Getränke entziehen dem Körper Wasser und verhindern dadurch viele Resorptionsvorgänge im Körper. Außerdem beeinträchtigen sie den Knochenstoffwechsel. Dies gilt auch bei einer übermäßigen Zufuhr phosphathaltiger Getränke.

Salz

Meiden Sie Salz und Lebensmittel mit hohem Salzgehalt. Salz bindet Wasser im Körper, was zu Bluthochdruck und Ödemen



führen kann. Das bedeutet nicht, dass Sie kein Salz verwenden dürfen, sondern eher mäßig und immer naturbelassenes Salz, ansonsten ersetzen Sie es durch frische Kräuter und andere Gewürze.

Tierisches Eiweiß, Fisch

Tierisches Eiweiß gehört nur selten auf den Tisch. Vermeiden Sie tierisches Eiweiß nach 15 Uhr, um den Stoffwechsel zu entlasten. Fisch ist zwar empfehlenswert, jedoch nur als Frischfisch. Bitte bedenken Sie, dass Fisch oft durch die Gewässer belastet ist.

Obst, Rohkost, Gemüse, Getreide

Essen Sie Obst aus der heimischen Region, jedoch nicht nach 14 Uhr, denn rohes Obst gärt und säuert sehr oft im Verdauungstrakt. Gleiches gilt auch für Rohkost und frische Salate. Meiden Sie Orangen, Mandarinen, Clementinen, Grapefruit, denn diese säuern stark und kühlen außerdem die Leber aus.

Essen Sie viel frisches Gemüse in gedünsteter Form, Kartoffeln und vollwertiges, geschrotetes Getreide in warmer Zubereitung. Eine Abwechslung bieten gekeimte Hülsenfrüchte, über die Sie viel pflanzliches Eiweiß bekommen. Sojaprodukte – nicht manipuliert – sind ebenfalls ein guter Eiweißlieferant.

Basische Lebensmittel sind wichtig für Knochen und das Herz-Kreislauf-System. Nüsse sollten wegen des hohen Fettgehaltes und der Kalorien nur in geringen Mengen eingenommen werden.

Die biochemischen Mittel im Überblick

Schüßler hat sich in erster Linie mit den zwölf biochemischen Hauptmitteln befasst, den sogenannten Schüßler-Salzen. Daraus leiten sich auch die Schüßler-Salben ab. Diese unterstützen die Behandlung durch unmittelbare Aufnahme über die Haut.

Nach Schüßlers Tod sind im Laufe der Entwicklung mehrere sogenannte Ergänzungsmittel (siehe Seite 71) in die biochemische Therapie eingeführt worden. Im Vergleich zu heute standen im 19. Jahrhundert nur sehr ungenaue Analysemethoden zur Verfügung.

Das führte dazu, dass durch die Weiterentwicklung der Mineralstofflehre nach Schüßler weitere Stoffe gefunden wurden, die zum dauernden Bestand des Körpers gehören und deshalb in diese Reihe eingeordnet wurden. Sie stellen eine wertvolle Hilfe dar und werden ergänzend zu den klassischen biochemischen Funktionsmitteln eingesetzt, besonders, wenn diese nicht wirken.

Nr. 1 Calcium fluoratum (CaF_2)

Das Salz für Bindegewebe, Gelenke und Haut

Regelpotenz: D12

Fluorcalcium ist als Mineral gewöhnlicher Flussspat, also eines der in der Natur am häufigsten vorkommenden Mineralien. Calcium fluoratum ist das wichtigste Mittel für die Stützgewebe, insbesondere für die Skleroproteine der Binde- und Stützgewebe.

Skleroproteine sind Gerüsteiweiße, die als Elastin, Kollagen und Keratin in den genannten Geweben vorkommen.

Elastin ist Hauptbestandteil der elastischen Fasern. Es ist in vielen Bändern und Sehnen zu finden. Reich an Elastin sind die Bänder zwischen den einzelnen Wirbelkörpern und die herznahen Arterien. Elastin ist ein aus Monoaminosäuren aufgebauter Eiweißstoff. Eine Neusynthese von Elastin unterbleibt, denn die Bildung von Elastin ist ein sehr energieaufwendiger Vorgang, den sich der Organismus unter den Anforderungen des Lebens nicht leisten kann. Es steht dem Menschen in einer schon vorgeburtlich angelegten Menge zur Verfügung, d. h., im Verlauf des Lebens wird kein neues Elastin hergestellt. Eng verknüpft mit dem Elastin sind die Kollagene. Sie sind hauptsächlich – wie das Elastin – aus Monoaminosäuren aufgebaute Gerüsteiweiße, die sehr stabil und widerstandsfähig sind. Kollagen ist Hauptbestandteil von Bindegewebe, Sehnen, Muskelhaut, Bändern, Knorpel, Knochen und Zähnen.

Keratin, auch als Hornstoff bezeichnet, ist schwefelreich, tritt in der obersten Hautschicht, den Hautanhangsgebilden, den Haaren und Nägeln auf.

Mangel an diesem Mineralsalz führt zu Gewebsverhärtungen und verstärkter Brüchigkeit. Mangelzeichen sind daher u.a.: Schwielen, Schrunden, Hornhautbildung, Risse an den Händen und Lippen, Schuppenbildung der Haut, vorzeitige Alterung der Haut, trockene, brüchige und spröde Haare, Haarausfall, Überbeine, Haltungsschäden, Osteoporose, Bänderschwäche (Knöchel knicken beispielsweise um), verhärtete Sehnen und Narben, Krampfadern, Hämorrhoiden, Verhärtungen der Blutgefäße (Arteriosklerose; Fluor baut Kalk ab), durchsichtige Zahnschmelzen, Karies, Trübung der Augenlinse (grauer Star), Brusterschlaffung (Bindegewebschwäche), aber auch Knotenbildung sowie verhärtete Drüsen (z.B. Lymphknoten), Mangel an „geistiger Elastizität“ (Anpassungsschwierigkeiten).

Anwendung

Calcium fluoratum sollte als langsam wirkendes Mittel über eine längere Zeit (zur Unterstützung von Aufbauprozessen auch monate- bis jahrelang) regelmäßig gelutscht werden. Da es sehr tief greifend wirkt, sollte es in niedrigen Dosierungen, d. h. nicht mehr als 5 – 6 Tabletten pro Tag, eingesetzt werden. Als gute Ergänzung haben sich Calcium phosphoricum (Nr. 2) und Silicea (Nr. 11) bewährt. Besonders für Kinder wichtig zur Knochen- und Zahnbildung.

Einflüsse auf die Wirkung

- Verschlechterung bei Hitze, geistiger Anstrengung, beim Übergang von Ruhe zu Bewegung, starker Bewegung
- Besserung bei Wärme, Ruhe, mäßiger Bewegung. Da Calcium physiologischerweise morgens steigt, sollte auch am Morgen dieses Salz gelutscht werden.

Nr. 2 Calcium phosphoricum ($\text{CaHPO}_4 \cdot 2 \text{H}_2\text{O}$)

Das Salz für Knochen und Zähne

Regelpotenz: D6

Phosphorsaurer Kalk findet sich im menschlichen Körper vorwiegend in den Zähnen und Knochen. Salz Nr. 2 dient der Membran- (Zellhülle-) Stabilisierung der Zellen (z.B. bei Allergien, Katarrhen). Es ist das wichtigste Aufbau- und Kräftigungsmittel und dämpft übersteigerte abbauende Stoffwechselprozesse.

Die Knochen enthalten bis zu 85 % ihres Gewichts Calcium phosphoricum. Es kommt in allen Zellen, insbesondere in den Zellkernen, Blutzellen, Ei- und Samenzellen, in vielen inneren Drüsen wie Leber, Speicheldrüse, Schilddrüse usw.

und in den Schleimhäuten vor. Salz Nr. 2 bildet und beeinflusst das Gewebe und die Körperflüssigkeiten in den Zellen. Entsprechend seines Vorkommens im Organismus wirkt es auf den Eiweißaufbau in den Zellen und die Zellneubildung, besonders der Knochen. Es stabilisiert die Zellhüllen. Sein Fehlen führt daher zu Störungen in den Erneuerungs- und Aufbauvorgängen. Durch die Sicherung der auf stabilen Membranen basierenden Transportmechanismen wird der Energiehaushalt ausgeglichen und aufrechterhalten. Calcium phosphoricum unterstützt somit die Energiespeicherung, die Aktivierung der Natrium-Kalium-Pumpe, die Rekonvaleszenz (Genesungsphase nach überstandenen Krankheiten) und fördert Knochenbildung und Zahnung. Zudem normalisiert dieses Mineralsalz den Muskeltonus und fördert Blutbildung und Wundheilung. Es ist ein wichtiges Mittel in der Schwangerschaft.

Nach Dr. Schüssler ist Calcium phosphoricum ein „Funktionsmittel für anämische Zustände und Restaurationsmittel der Gewebe nach Ablauf akuter Krankheiten“.

Mangel an diesem Mineralsalz führt zu Störungen in den Erneuerungs- und Aufbauvorgängen. Bemerkbar im Knochenstoffwechsel z.B. bei Osteoporose, schlecht heilenden Knochenbrüchen, in der Muskelfunktion, z.B. Schwäche, Krämpfe, auch bei vielen vegetativen Störungen, z.B. Nervosität, Schlafstörungen, Herzklopfen, Hitzewallungen – auch im Klimakterium –, Schweißausbrüche, Wetterfühligkeit, Schwäche und Erschöpfungszustände, Überanstrengungskopfschmerz, Schulkopfschmerz, niedriger Blutdruck, Blutarmut, oder auch bei Arteriosklerose, vergrößerten Rachenmandeln, häufigem Erbrechen, schwacher Verdauung, Menstruationsbeschwerden, Allergien, Neigung zu Nasenbluten, Wadenkrämpfen, Hautjucken im Alter.

Anwendung

Calcium phosphoricum wirkt langsam und sollte daher stets über einen längeren Zeitraum genommen werden. Aufgrund des Calcium-Anteils und der Energie zuführenden Phosphat-Komponente wird es vorwiegend morgens gegeben. Als Aufbaumittel wird es häufig mit Calcium fluoratum (Nr. 1) oder Silicea (Nr. 11) kombiniert. Magnesium phosphoricum (Nr. 7) ergänzt die Wirkung besonders bei gesteigerter Erregbarkeit von Muskeln und Nerven.

Das Mittel passt besonders für blasse, blutarme Menschen mit kränklichem Aussehen. Es ist besonders häufig bei Kindern und Frauen angezeigt. Es gilt als das wichtigste Aufbausalz der Biochemie nach Dr. Schüssler und ist ein bewährtes Nerven-, Beruhigungs- und Kräftigungsmittel. In Verbindung mit Natrium chloratum (Nr. 8) ist es außerdem das Mittel für die Rekonvaleszenz.

Einflüsse auf die Wirkung

- Verschlechterung bei Ruhe und Wärme
- Besserung bei Bewegung und Kühle

Nr. 3 Ferrum phosphoricum ($\text{FePO}_4 \cdot 4 \text{H}_2\text{O}$)

Das Salz für das Immunsystem

Regelpotenz: D12

Eisen ist der wichtigste Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin und des Myoglobins (roter Muskelfarbstoff) und wirkt als Sauerstoffüberträger. Phosphorsaures Eisen ist besonders vorhanden in allen Muskelzellen, im Blut, in einer Reihe innerer Organe, wie z.B. Gehirn, Leber (das blutreichste Organ unseres Körpers), Milz, Knochenmark, Darmwandung und

Darmzotten und in vielen Drüsen mit innerer Sekretion, wie z.B. Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse oder Enzymen.

Das in den roten Blutkörperchen enthaltene Eisen nimmt bei der Einatmung Sauerstoff aus der Luft auf, um ihn allen Geweben des Körpers zuzuführen. Fehlt das Eisen, so tritt eine Erschlaffung der Muskeln ein. Die Hauptanwendungsgebiete von Ferrum phosphoricum können nicht unmittelbar (wie etwa bei den Kalkmitteln Calcium fluoratum (Nr. 1) und Calcium phosphoricum (Nr. 2) aus seinem Vorkommen im Organismus abgeleitet werden; es wurde vielmehr aus den eigenen therapeutischen Erfahrungen von Schüssler entwickelt.

Ferrum phosphoricum spielt in der Infektabwehr eine wichtige Rolle und ist das Hauptmittel für alle plötzlich auftretenden akuten Gesundheitsstörungen, also auch für die Erste Hilfe einsetzbar. Anwendung findet es bei allen entzündlichen Erkrankungen in der ersten Entzündungsphase (trockener Schwellungskatarrh ohne Sekretion), bei akutem Fieber (bis 39 °) und Schmerzzuständen.

Bei allen Verletzungen wie Quetschungen, Stauchungen, Schnitt- und Schürfwunden oder bei Verletzungen der Weichteile lindert es die akuten Beschwerden und vermindert die Blutung (bei Verbrennungen wird vorwiegend Natrium chloratum (Nr. 8) benötigt). Über längere Zeit eingenommen, beeinflusst es auch die Wundheilung.

Mangel an diesem Mineralsalz führt zu folgenden Symptomen: Konzentrationsstörungen, leichte Ermüdung, wenig Widerstandskraft, Neigung zu Entzündungen, fieberhafte Infekte, Blutarmut, Durchblutungsstörungen; klopfende, pochende und pulsierende Schmerzen; rheumatische Beschwerden und Muskelkater. Mangel an Eisen führt zu...

(...)

Schüßler-Salze für Kinder

Die Biochemie spielt in der Kinderheilkunde eine wichtige Rolle. Beratung und Aufklärung über eine erfolgreiche und unschädliche Behandlungsform können aus meiner Sicht nicht früh genug beginnen. Zu meinen vornehmlichsten Aufgaben in der Praxis gehört es, Säuglinge und Kinder biochemisch zu begleiten. Ich möchte Ihnen helfen, ihr Abwehrsystem zu stärken, um den starken Belastungen und Herausforderungen des Lebens und der Umwelt gewachsen zu sein. Allerdings will ich hier keine Anweisungen zu Behandlungen von Krankheiten und Leiden geben. Krankenbehandlung überlässt man dem erfahrenen, naturheilkund-

lich behandelnden Heilpraktiker oder Arzt. Ich sehe meine Aufgabe darin, Hinweise zu geben, um die Kinder in ihrer Gesamtheit zu erkennen und das geschwächte, körpereigene Abwehrsystem mit biochemischen Mitteln entsprechend zu kräftigen und zu stärken. Gesunde Ernährung, Wasser, Licht, Luft, Bewegung, Freude, Ruhe, Schlaf und die Förderung der Talente gehören ebenso dazu und sollten auf keinen Fall unberücksichtigt bleiben, damit das Kind sich gut entwickelt.

Häufige Symptome und ihre Behandlung

Unter den folgenden Stichpunkten finden Sie einige häufige Symptome und Kinderkrankheiten sowie die jeweils angezeigte Behandlung mit Schüssler-Mineralsalztabletten. Natürlich können auch alle biochemischen Salben über die Haut unterstützend mit eingesetzt werden.

Blähungen

Ungenügende und schlechte Verdauung bewirkt eine starke Gasentwicklung. Diese Gase suchen einen Ausweg. Blähungen werden auch durch schwer verdauliche Speisen und Süßigkeiten erzeugt. Besonders leicht neigen nervöse Kinder dazu, über den Darm (wird auch als „Bauchhirn“ bezeichnet) zu reagieren.

Hauptmittel ist hier Nr. 7 Magnesium phos. – in häufigen Gaben als „Heiße 7“ in heißem Wasser aufgelöst (5–10 Tab.). Eventuell die Gabe jede Viertelstunde wiederholen, bis sich die Kolik aufgelöst hat.

Bei Darmgeräuschen und versetzten Blähungen gibt man Nr. 10 Natrium sulf. (in der heißen Variante, wie die „Heiße 7“). Falls es das Kind zulässt, mit Salbe Nr. 7 eine leichte Bauchmassage durchführen.

Wärmeanwendungen mit Kirschkernkissen (nicht in der Mikrowelle erhitzen!) oder feuchtwarmen Tüchern werden oft gut von den Kindern angenommen.

Brechdurchfall

Erbrechen und trüber, wässriger Durchfall bringen das Kind bald in einen sehr geschwächten Zustand. Der Leib ist aufgetrieben. Die kühle Haut wirkt welk und schlaff. Ärztliche Hilfe einholen!

- Nr. 8 Natrium chlor. D6: bei wässrig-schleimigem Stuhl, wundmachend. Häufige Gabe – unter Umständen alle 10 Minuten 1 Tab.
- Nr. 10 Natrium sulf. D6: Hauptmittel bei grünlich-wässrigem Stuhl. S.o.
- Nr. 6 Kalium sulf. D6: wenn die Stühle faulig stinken. Häufige Gabe alle ½ Stunde 1 Tab.
- Nr. 9 Natrium phos. D6: bei vorherrschender Säure. Mehrmals 1 Tab.
- Nr. 7 Magnesium phos. D6: mit dem sonst passenden Mittel im Wechsel, wenn gleichzeitig Blähungskolik besteht mit Anziehen der Beine an den Leib. Häufige Gabe oder als „Heiße 7“ reichen.
- Nr. 3 Ferrum phos. D12: sollte stets sofort gegeben werden, wenn Milch erbrochen wird oder wenn unverdaute Entleerungen mit Fieber auftreten. Häufige Gabe oder als „Heiße 3“ reichen.

Erkältung

Siehe Extra Erkältung, Behandlung mit Schüssler-Salzen, Seite 67.

Fieber

Fieber ist ein Zustand, der zur Heilung dient und notwendig („um die Not zu wenden“) ist. Wir dürfen nicht blindlings jedes Fieber unterdrücken. Bei über 39 Grad Fieber, das über mehr als zwei Tage anhält, sollte unbedingt ein Arzt aufgesucht werden (bei Säuglingen und Kleinkindern sofort), um die Ursache abklären zu lassen. Unser Bestreben sollte sein, das Fieber in den richtigen Grenzen zu halten:

- bei Fieber unter 38,5 Grad: Nr. 3 Ferrum phos. D12 alle 10 Minuten 1 Tab.
- bei Fieber über 38,5 Grad: Nr. 5 Kalium phos. D6 alle 10 Minuten 1 Tab.

Wenn das Fieber sinkt, gehen Sie nicht auf Nr. 3 Ferrum phos. D12 zurück, sondern bleiben bei Nr. 5 Kalium phos. D6. Verlängern Sie die Abstände und geben Sie es noch tagelang weiter. (Salz Nr. 5 wirkt fäulnisverhütend, es ist das Antibiotikum der Biochemie.)

- Bei Fieber mit grau-weißem Belag der Zunge ist Nr. 4 Kalium chlor. D6 alle 10 Minuten wechselnd mit Nr. 3 Ferrum phos. D12 zu geben. Anschließend Nr. 8 Natrium chlor. D6 6 x tgl. 1 Tab. im Wechsel mit Nr. 2 Calcium phos. D6 3 x 1 Tab. tgl. (Aufbau, Rekonvaleszenz, Bluterneuerung).
- Bei Zahnungsfieber ist stündlich 1 Tab. Nr. 3 Ferrum phos. D12 zu geben. (...

Schüßler-Salze während der Pubertät

Der Mensch unterliegt vom Augenblick der Zeugung an bis zu seinem Tod einem andauernden Wandel. Es gibt Zeiten und Phasen, wo dieser extrem beschleunigt abläuft und der Mensch die Anpassungsfähigkeit seines Organismus bis an die Grenzen beansprucht: die Geburt, der Eintritt in den Kindergarten mit drei Jahren, der Eintritt in die Schule, die Pubertät mit dem Übergang zum Erwachsenwerden, krisen-



haftes Geschehen in der Lebensmitte („Midlife-Crisis“), das Ende der Berufstätigkeit und zuletzt der Tod. Diese Lebensabschnitte konfrontieren den Menschen oft mit erheblichen Schwierigkeiten und Hindernissen. Ein Entwicklungsschritt wird notwendig. Verweigern wir diesen Schritt auf unserem Lebensweg, so ist eine innere Disharmonie bis hin zur Erkrankung eine mögliche Folge. Gelingt es uns, diesen Schritt zu gehen, so haben wir eine große Chance für unser äußeres und inneres Wachstum in der eigenen Menschwerdung. Dadurch wird eine Wandlung möglich. Es ist, wie wenn eine alte, zu klein gewordene Kleidung abgelegt wird. Eine Vorliebe für neue Farben oder ein anderer Geschmack wird entwickelt, plötzlich wird eine andere Stilrichtung bevorzugt. Während dieser „Häutung“ wird man jedoch extrem verletzlich und schutzlos.

Unsicherheit und Veränderung

Die Zeit der Pubertät bedeutet: Die Geschlechtlichkeit wird bewusst, und die Auseinandersetzung mit dem eigenen und dem anderen Geschlecht beginnt. Jetzt ziehen sich Eltern oft aus Unsicherheit zurück. Sie wissen nicht, wie sie mit Kindern/Jugendlichen umgehen sollen. Diese Unbeholfenheit und ihre Ängste um die Zukunft der Jugendlichen führen oft zu Streitigkeiten. Heranwachsende können nicht verstehen, warum Eltern plötzlich so streng sind oder gar kein Verständnis mehr haben. Aus der Sicht der Jugendlichen wirkt dies wie Gleichgültigkeit. Es wäre dann wichtig, im Gespräch das gegenseitige Verhalten zu erklären.

Entwicklung meint nicht nur, dass sich Geschlechtsmerkmale ausbilden, sondern ist vielmehr auch eine Phase sozialer und seelischer Unausgeglichenheit. Sie zeigt sich oftmals durch Aggression, Gefühlszerrissenheit und Stimmungsschwankungen.

Es gibt aber auch Zeiten des totalen inneren und äußeren Rückzugs, Lustlosigkeit, Null-Bock-Phasen, Antriebslosigkeit, des Lange-schlafen-Wollens.

Die Pubertät ist gekennzeichnet durch eine mehr oder weniger große Protesthaltung gegen die Erwachsenenwelt und Schwierigkeiten im Umgang mit Freunden, Lehrern und Geschwistern. Wichtig ist, dass man Heranwachsende bei der Durchwanderung dieser stürmischen Lebenszeit achtsam begleitet, damit ein guter Zugang zu sich selbst und zum anderen Geschlecht gefunden werden kann.

Die körperliche Entwicklung in der Pubertät führt zusammen mit einer guten „seelischen“ Förderung zu einer sozial eigenständigen Persönlichkeit.



Hilfe durch Biochemie

Mit der Pubertät beginnt eine neue körperliche und seelisch-geistige Entwicklung, die tief in organische Prozesse eingreift. So ist ganz natürlich, dass es zu einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens kommen kann, bevor Körper und Seele ein neues Gleichgewicht gefunden haben. Viele Jugendliche leiden in dieser Zeit erheblich an den körperlichen und seelischen Umbrüchen.

Der Tabelle kann entnommen werden, wie Jugendliche sich in der Zeit der Pubertät mit einfachen Mitteln Linderung verschaffen können.

Symptom	Schüssler-Salz	Anwendung
Denk- und Lernfähigkeit eingeschränkt	Nr. 1 Calcium fluor.	morgens und vormittags je 2 Tab. lutschen – über einen längeren Zeitraum
Energiemangel (Salze werden zur Steigerung der Leistungsfähigkeit eingenommen)	Nr. 3 Ferrum phos.	vor- und nachmittags je 2–4 Tab. lutschen
	Nr. 5 Kalium phos.	morgens und mittags je 2 Tab. lutschen
	Nr. 8 Natrium chlor.	bis 16 Uhr 2 x 2 Tab. lutschen
Immunsystem geschwächt (Salze stärken das Immunsystem)	Nr. 2 Calcium phos.	morgens als „Heiße 2“ mit 5 Tab.
	Nr. 3 Ferrum phos.	vor- und nachmittags je 2 Tab. lutschen

	Nr. 6 Kalium sulf.	abends als „Heiße 6“ mit 5 Tab.
	Nr. 7 Magnesium phos.	vor dem Schlafen- gehen als „Heiße 7“ mit 5–10 Tab.
	Nr. 9 Natrium phos.	vor- oder nach- mittags je 2 Tab. lutschen
Kopfschmerz durch Überanstrengung (Schulkopfschmerz)	Nr. 2 Calcium phos.	als „Heiße 2“ mit 5–10 Tab.; sooft wiederholen, bis die Kopfschmerzen vorbei sind
Lernschwierigkeiten	Nr. 3 Ferrum phos.	vor- und nachmit- tags je 2–4 Tab. lutschen
	Nr. 5 Kalium phos.	morgens und mittags je 2 Tab. lutschen
	Nr. 6 Kalium sulf.	abends als „Heiße 6“ mit 5–10 Tab.
	Nr. 8 Natrium chlor.	bis 16 Uhr 2 x 2 Tab. lutschen
	Salbe Nr. 7	abends zur Bauch- massage
Prämenstruelles Syndrom (PMS)	Nr. 7 Magnesium phos.	als „Heiße 7“ bei Schokoladenheiß- hunger und zur Reduzierung der Spannung
Pubertätsakne	Nr. 3 Ferrum phos.	bei Entzündungs- herd um den Pickel

(...)

Schüßler-Salze während der Wechseljahre

Probleme, die in den Wechseljahren auftauchen, sind durch unsere Gesellschaft sowie unsere Lebens- und Denkweise geprägt und kulturell bedingt durch die enorme Abwertung des Alters, bei besonderer Minderbewertung der Frau.

Die Wechseljahre markieren einen deutlichen Einschnitt im Lebenslauf einer jeden Frau. Der durch körperliche und seelische Veränderungen erzwungene Schritt in eine neue



Lebensphase stellt uns – meist auch völlig unvorbereitet – vor eine ganz neue Situation.

Wir müssen lernen, damit zurechtzukommen. Jugend, Gesundheit, Vitalität – bisher als etwas Selbstverständliches erlebt – beginnen zu schwinden, und damit oft auch ein Teil der Lebensfreude. Jede Entwicklung bedeutet aber nicht nur Verlust, sie bringt auch Positives und Neues. Doch das tritt nicht von alleine in Erscheinung. Es begegnet uns zunächst in Form einer Möglichkeit, die wahrgenommen und verwirklicht werden will. Aus dieser Sicht können Wechseljahre wie eine zweite Geburt erscheinen, als eine Aufforderung, neue Erfahrungen zu machen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und neue Chancen zu ergreifen.

Am Alten festhalten – oder die neue Chance ergreifen?

Viele Lebenskrisen entstehen durch das Festhalten an einer alten, gewohnten und lieb gewonnenen Situation, aus dem Widerstand gegen unvermeidbare Veränderungen. Gerade in solchen Situationen, in denen man durch äußere Einflüsse familiärer oder beruflicher Art oder durch gesundheitliche Probleme scheinbar aus der Bahn geworfen wird, kann ein Bewusstsein für die eigene Biografie, ihre Besonderheiten und Gesetzmäßigkeiten reifen.

Haben Krisen einen Sinn? Gerade in den mittleren Jahren kann man schon auf eine ganze Reihe persönlicher Erlebnisse zurückblicken. Man hat einiges erreicht, aber nicht immer verlief alles reibungslos. Krisen und Fehlschläge mussten überstanden und bewältigt werden. Im Rückblick fügt sich die Vielzahl dieser Erfahrungen zu einem Ganzen, und

man kann eine Art „roten Faden“ oder auch mehrere „Fäden“ im eigenen Lebensweg entdecken. Hinter den äußeren Ereignissen erscheinen immer deutlicher die inneren Zusammenhänge, die dem eigenen Dasein eine besondere, unverwechselbare Prägung geben. Mancher wird sich vielleicht fragen, ob nicht ein ganz anderer Mensch aus ihm geworden wäre, wenn nicht dieses oder jenes vielleicht unwillkommene Ereignis eingetreten wäre, von dem ein entscheidender Einfluss auf die Entwicklung und Reifung der eigenen Persönlichkeit ausgegangen ist.

Gesetzmäßigkeiten in der eigenen Biografie

Gerade im Zusammenhang mit Lebenskrisen oder auch Krankheiten kann es aufschlussreich sein, wenn man den Zeitpunkt ihres Auftretens in einen übergeordneten Zusammenhang zu stellen versucht. Das Leben verläuft nämlich in Rhythmen, deren Wechsel oft mit einer Krisensituation einhergeht. Wer die Wirksamkeit solcher Gesetzmäßigkeiten in seinem Leben erkannt hat, kann bewusst an seiner Biografie arbeiten, indem er von außen gegebene Veränderungen als Herausforderung begreift, neue Wege zu beschreiten. Dadurch kann der oft schmerzhafteste Prozess der innerlichen Loslösung in eine positive Kraft verwandelt werden.



Bauchschmerzen

Wie bei allen anderen immer wiederkehrenden Beschwerden muss auch hier von einem Arzt abgeklärt werden, ob sich keine ernste Erkrankung hinter den Symptomen wie Magenschmerzen, Sodbrennen, Aufstoßen, Durchfall, Verstopfung etc. verbirgt. Was kann man tun gegen „normale“ Beschwerden im Bauchbereich?

- Finden Sie heraus, worauf Sie reagieren? Ist es der Kuchen am Nachmittag, das Glas Rotwein, der schwarze Kaffee oder das wieder erwärmte Essen (Histaminose)? Lassen Sie diese Lebensmittel bzw. Art der Ernährung einmal weg!*
- Achten Sie auch besonders auf Zucker, Lactose-, Fructose- und Glutenunverträglichkeiten. Sie sind häufig schuld an Bauchschmerzen. Wenn Sie bei Ihrer normalen Ernährung Auffälligkeiten feststellen, können Ärzte Ihren Verdacht ausräumen oder mithilfe genauer Tests bestätigen.*
- Vermeiden Sie Stress, soweit es geht. Seelischer Kummer legt sich häufig auf den Magen und somit auf den ganzen Verdauungstrakt. Versuchen Sie, Seele und Körper zu entspannen und immer wieder Momente einzubauen, die Sie vom Alltagstrott ablenken und Ihnen Kraft schenken. Suchen Sie das Gespräch mit guten Freunden. Oft ist geteiltes Leid schon halbes Leid!*
- Legen Sie sich hin, nehmen eine Wärmflasche auf den Bauch und ziehen die Beine leicht an. Auch eine kreisende Massage mit Salbe Nr. 7 oder einer Kümmelsalbe im Uhrzeigersinn kann Erleichterung verschaffen – besonders bei Blähungen.*
- Geriebener Apfel, der an der Luft leicht bräunlich verfärbt ist, wirkt gut gegen Durchfall. Die Verfärbung des Apfels entsteht*

durch Oxidation des Eisens, aber nicht alle Äpfel enthalten von Haus aus viel Eisen. Nehmen Sie zum Reiben einen reifen Boskop.

- Verschiedene Tees stabilisieren die Verdauung: Hierzu zählen besonders Fenchel, Anis, Apfelminze, Kamille (nicht über einen längeren Zeitraum, max. bis zu fünf Tagen!) oder Kümmel. Bei Durchfall hilft Brombeer- oder Himbeerblätterttee.*
- Ingwer (in der Apotheke in Form von Tropfen erhältlich) oder Ingwertee hilft bei Magenbeschwerden und Übelkeit.*

Behandlung mit Schüßler-Salben

Ein Bauchwickel tut gut und entlastet die Bauchgegend (siehe Leberwickel, Seite 152). Je nach Beschwerden mit den Salben Nr. 6 oder 10, bei Krämpfen mit Salbe Nr. 7 anwenden.



Wechseljahre als „Häutungsprozess“

In den Wechseljahre durchlaufen Frauen einen Prozess, bei dem sich durch körperliche Veränderungen der nächste Entwicklungsschritt ankündigt und vollzogen werden will.

Das bedeutet keineswegs, dass es sich um einen leichten und schnellen Prozess handelt. Immerhin erstreckt er sich über eine lange Zeit. Etwa zwischen 42 und 49 Jahren finden die Loslösung und der Abschied von der vorangegangenen Phase der biologischen Fruchtbarkeit statt. Darauf folgt bis etwa Mitte fünfzig die Erringung eines neuen Gleichgewichts innerhalb des Organismus. Was von vielen Frauen als unwiederbringli-

Teemischungen bei Wechseljahresbeschwerden

Hilft bei Nervosität und Gereiztheit, beruhigt und fördert den Schlaf

Zutaten: 20 g Hopfenzapfen, 20 g Melisse, 10 g Baldrian
Zubereitung: 2 gehäufte Teelöffel der Mischung mit ¼ Liter lauwarmem Wasser übergießen, 5 Stunden zugedeckt ziehen lassen, abseihen, auf Trinktemperatur erwärmen, bei Bedarf tgl. 2 Tassen, ungesüßt. Als Schlaftrunk: ½ Stunde vor dem Schlafengehen 1 Tasse mit 1 Teelöffel Honig. Diabetiker ungesüßt.

Hilft gegen Hitzewallungen mit starkem Herzklopfen

Zutaten: 20 g Herzgespann, 15 g Johanniskraut, 10 g Weißdorn, 10 g Melisse, 5 g Baldrian
Zubereitung: 2 Teelöffel der Mischung mit ¼ Liter kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf tgl. 2–3 Tassen Tee, ungesüßt.

cher Verlust empfunden wird, beinhaltet eigentlich eine neue Art von Freiheit: die Unabhängigkeit vom Fruchtbarkeitszyklus mit all seinen Beeinträchtigungen und Schwankungen im körperlichen und seelischen Wohlbefinden.

Nur wenn es nicht gelingt, die persönliche Entwicklung auf geistigem Gebiet fortzusetzen, werden ausschließlich die negativen Seiten der Wechseljahre wahrgenommen: Die langsam beginnenden körperlichen Abbauprozesse treten in den Vordergrund, ein Gefühl seelischer Verarmung kann aufkommen.

Hilfe durch Biochemie

Mit den Wechseljahren beginnt eine neue körperliche und seelisch-geistige Entwicklung, die tief in organische Prozesse eingreift. So ist es ganz natürlich, dass es zu einer Beeinträchtigung des Wohlbefindens kommen kann, bevor Körper und Seele ein neues Gleichgewicht gefunden haben. Viele Frauen fühlen sich durch diese Veränderung kaum beeinträchtigt, während andere erheblich darunter leiden.

Im Folgenden lesen Sie, wie Sie den Wechseljahresbeschwerden mit einfachen Mitteln vorbeugen und sich selbst Linderung verschaffen können.

Förderung bzw. Regulierung des Hormonhaushaltes

Die folgenden Salze unterstützen die Regulierung des Hormonhaushaltes: Nr. 1 Calcium fluor., Nr. 2 Calcium phos., Nr. 4 Kalium chlor., Nr. 5 Kalium phos., Nr. 7 Magnesium phos., Nr. 8 Natrium chlor., Nr. 11 Silicea.



Depressive Stimmungen

Bei Angstzuständen, Unruhe, Spannungen und Depressionen empfehle ich die folgenden Salze:

- Nr. 2 Calcium phos.: zur Reduzierung der existenziellen Angst;
- Nr. 5 Kalium phos.: zum Aufbau von Energie;
- Nr. 7 Magnesium phos.: zur Verminderung der unter-schwelligen Spannung;
- Nr. 8 Natrium chlor.: zum Ausgleich im emotionalen Haushalt;
- Nr. 11 Silicea: zur Stärkung der Nerven;
- Nr. 15 Kalium jod.: zur Unterstützung der Schilddrüse, Entlastung des Gemüts;
- Nr. 22 Calcium carb.: zur Stärkung ganz von innen.

Hitzewallungen

Bei Hitzewallungen helfen:

- Nr. 2 Calcium phos.: bei Angst, Spannung, Energieverlust;
- Nr. 3 Ferrum phos.: zum Abbau der inneren Spannung;
- Nr. 7 Magnesium phos.: zum Abbau der inneren Anspannung;
- Nr. 8 Natrium chlor.: zur Regulierung des Wärmehaushalts;
- Nr. 15 Kalium jod.: zum Abbau der inneren Unruhe.

Trockene Schleimhäute

Bei trockenen Schleimhäuten ist Natrium chlor. (Nr. 8) vier- bis halbstündlich zu lutschen. Getränke, die der Körper verdünnen muss, wie Kaffee, Cola, Tee, Bier, Wein, Säfte

usw., sind zu meiden. Weiterhin sollte natürlich auf alle Gewürze verzichtet werden, die scharf sind und damit austrocknend wirken – so z.B. Curry, Ingwer, Chili oder Pfeffer.

Einsatzgebiete der zwölf Salze

Nachfolgend wird beschrieben, in welchen Fällen der Einsatz der jeweiligen Salze angezeigt ist.

Nr. 1 Calcium fluoratum D12

Einzunehmen bei folgenden Anzeichen: innere Unruhe, Ängstlichkeit, depressive Verstimmung; Furcht, das Tagespensum nicht zu schaffen; Blasenschwäche: Harnträufeln tagsüber; häufiger oder plötzlicher Harndrang, Bettnässen wegen Erschlaffung des Blasenschließmuskels, Menstruation verstärkt; milchiger Ausfluss, gelegentlich stärkerer Ausfluss von gelbmilchiger Beschaffenheit; Knoten in den Brustdrüsen – steinhart.

Bei Männern: Libido erloschen.

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6

Einzunehmen bei folgenden Anzeichen: ängstlich, furchtsam, schreckhaft, vergesslich, Nachlassen der gedanklichen Schärfe, mürrisch, häufiger Drang zum Urinieren; der Harn enthält Eiweiß (Albuminurie); Dysmenorrhoe, Amenorrhoe bei Anämie; eiweißartiger Fluor (besonders morgens); Gebärmutterverlagerung oder -vorfall. Bei Frauen und Männern: Libido oft anomal vermehrt oder vermindert.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

Einzunehmen bei folgenden Anzeichen:

(...)

Schüßler-Salze im Alter

„Altwerden ist wie auf einen Berg steigen. Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man.“ Ingmar Bergman

Das Leben schreitet voran, und mit der Weisheit und der Gelassenheit des Älterwerdens kommen so manche Einschränkungen, die wir ernst nehmen und mit denen wir umgehen lernen müssen: Das Gedächtnis und die körperliche Kraft lassen nach. Energie und Motivation, dem Alltag zu begegnen, sind vielleicht nicht mehr in ausreichendem Maße vorhanden. Viele Menschen leiden auch an Krankheiten, die



die Beweglichkeit einschränken und die Seele belasten. Gefühle der Ohnmacht, der Wut, auch der Traurigkeit über die veränderte Lebenssituation kommen vor. Diesen Beeinträchtigungen sind wir nicht machtlos ausgeliefert. Wir können uns diesen stellen. Der Geheimtipp meiner jetzt 91-jährigen Mutter lautet: Interessiert und neugierig (nicht zu verwechseln mit Neugierde) bleiben am Tagesgeschehen, an den Menschen, an Begegnungen, an Kunst und Literatur. Sich den täglichen Herausforderungen stellen, Kontakte pflegen, Einladungen aussprechen und für die Bewirtung der Gäste selbst sorgen. Pläne schmieden, Ziele setzen ...

Sich nicht nur auf die Kinder, die Enkel oder Familienangehörigen verlassen, dass diese sich ständig und immer um einen kümmern und ein Programm anbieten. Eine religiöse oder spirituelle Heimat trägt im Alter ganz besonders.

Was bedeutet „altern“, was bedeutet es, „alt“ zu sein?

Alter ist... → was das Leben aus uns gemacht hat,
→ was wir aus dem Leben gemacht haben.

Die Naturheilkunde agiert im 7-er-Rhythmus, und im naturheilkundlichen Sinne beginnt das Alter mit sieben mal sieben Jahren. Philosophische Gesichtspunkte spielen bei der Betrachtung des Alters eine wichtige Rolle. Ein Satz von einem Heilpraktikerkollegen lautet: *„Nur eine schöne Birne ergibt auch eine schöne Hutzel“*; anders ausgedrückt: *„Die Jugend ist die Mutter des Alters“*. Nur wer sich in seiner Jugend um sich selbst kümmert, wird im Alter weniger Kummer haben.

Die Wissenschaft forscht seit Jahrzehnten rund um die Thematik des Alterns. Warum altern wir? Altern jeder im gleichen Maße? Ist der Alterungsprozess genetisch bedingt? Können wir ihn irgendwie aufhalten, stoppen?

Aus wissenschaftlicher Sicht gehören folgende Aspekte zum Alterungsprozess:

- Die geistigen Abläufe verlangsamen sich – bis hin zur Demenz.
- Die Vergesslichkeit nimmt zu, und das Kurzzeitgedächtnis wird schwächer.
- Im Alter gehen alle Sinne in der Leistung nach unten, nicht nur das Hören wird schlechter.
- Aufgrund der reduzierten Sinneseindrücke und der reduzierten Reizaufnahme ist bei älteren Menschen die Reizbeantwortung erhöht, damit ist das vegetative Nervensystem an sich beeinträchtigt.
- Viele Menschen leiden unter Depressionen, welche irrtümlich für Demenz gehalten werden.
- Hauptgrund für die Verlangsamung der aktiven Lebensvorgänge ist die verminderte Ausscheidungsfunktion und die daraus resultierende Schlackenablagerung.
- Es besteht die Gefahr der sozialen Isolierung.
- Alternde Menschen konzentrieren sich auf das Wesentliche, die Anschauungen werden enger, das Tun ebenso.

Der Mensch kommt aus naturheilkundlicher Sicht feucht und warm zur Welt und stirbt kalt und trocken. Aus der zunehmenden Wasserverarmung – oft kombiniert mit zu geringen Trinkmengen bei älteren Menschen – resultiert der Verlust an Elastizität, an Regenerationsfähigkeit und die erschwerte Funktion von Nerven- und Muskelzellen. Die im Alter erschlaffende Haut, die Altershaut, hat nicht nur einen kosmetischen Aspekt, sondern sie geht einher mit einem Verlust der Schutz-, der Atmungs- und der Ausscheidungsfunktion der Haut.

Körperlich kann man der Auskühlung und Trocknung mit befeuchtenden und erwärmenden Maßnahmen entgegen-

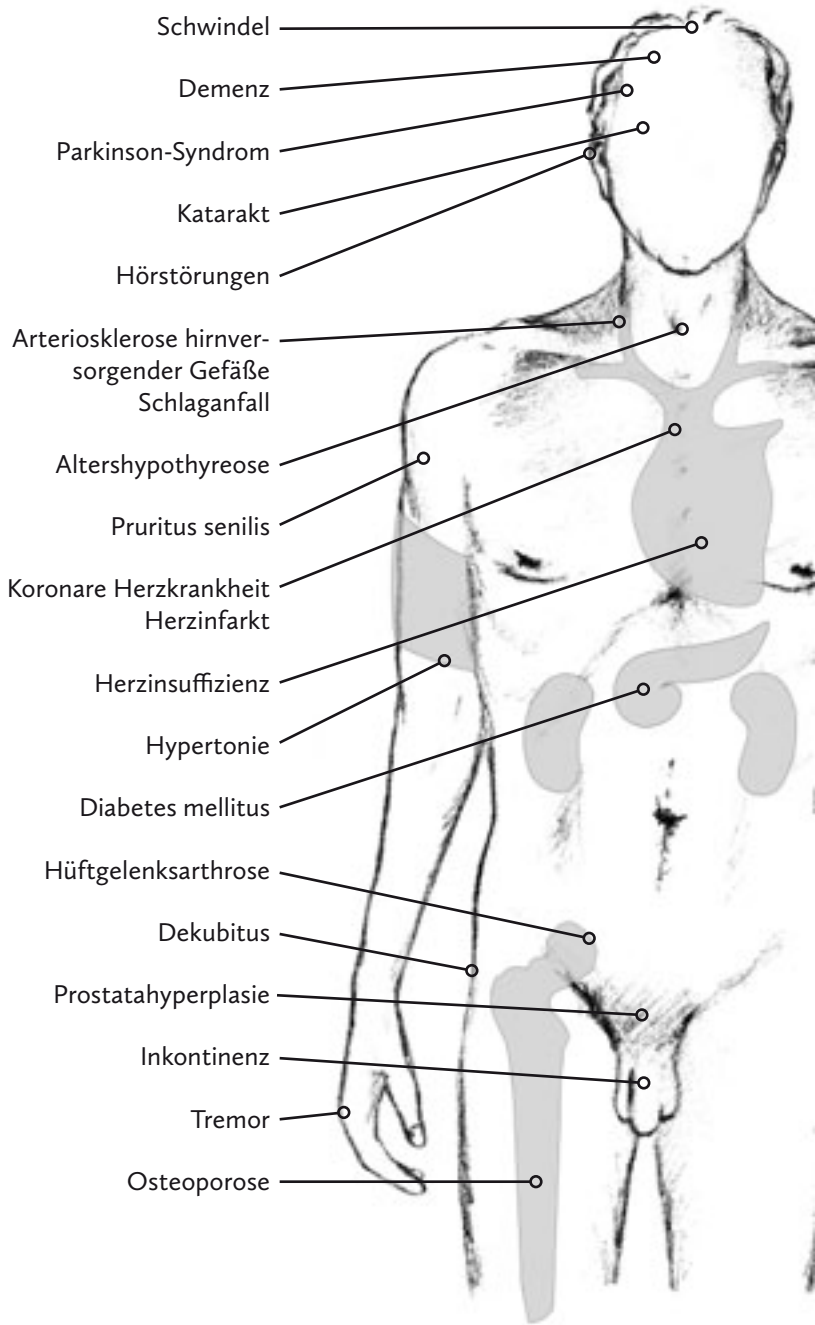


wirken, seelisch schon durch ein Gespräch mit einem guten Freund oder durch einen Aufenthalt in geselliger Runde.

In diesen körperlichen Bereichen wird das Alter besonders wahrgenommen:

- Gehirn
- Haut, Haare, Nägel
- Knochen und Gelenke
- Muskeln und Fettgewebe
- Herz und Kreislauf
- Lunge
- Verdauungstrakt und Harnwege
- Hormone und Sexualität

Die Grafik auf der rechten Seite zeigt typische Beschwerden und Krankheiten des alternden Menschen.





Aktives Entgegenwirken

Es gibt viele Möglichkeiten, selbst für sich und seine Bedürfnisse zu sorgen, ohne die Hilfe seiner Mitmenschen in Anspruch nehmen zu müssen. Wichtig ist, die Hoffnung nicht aufzugeben, auch wenn die Situation sich im Alter verändert und Probleme auftauchen. Richten Sie den Blick stets nach vorn und nehmen Sie jeden Tag neu in Angriff. Verfassen Sie eine Patienten- und Betreuungsverfügung, um Ihre Gedanken und Vorstellungen abzusichern. Überlassen Sie Ihr Leben nicht dem Zufall, klären Sie selbstbewusst, was in Ihrer Macht liegt.

Allgemeine Tipps, um fit und vital zu bleiben

- Trainieren Sie Ihr Gedächtnis! Es gibt auf dem Markt eine Menge Bücher zu den Themen Logik-, Sprach- und Zahlenrätsel, Konzentrationsübungen oder Gehirnjogging. Diese Übungen machen nicht nur Spaß, vertreiben ein wenig die Zeit und sind interessant, ganz nebenbei erhalten Sie Ihre grauen Zellen am Leben und stabilisieren Merkfähigkeit und Ihre geistige Flexibilität.
- Vielseitige Gespräche mit Freunden und der Familie schulen Konzentration, Auffassungsgabe, Wahrnehmung und Kommunikationsfähigkeit.
- Bewegen Sie sich in ausreichendem Maße, und nützen Sie die Möglichkeiten, die der Alltag bietet: Treppen steigen, der Weg zum Einkaufen, ein gemütlicher Spaziergang mit Freunden anstatt der Tasse Kaffee. Gymnastik ist gut für Wirbelsäule, Muskulatur und Venen.
- Gezielte Atemübungen verbessern die Sauerstoffversorgung, helfen aber auch, zu innerer Ruhe zu finden.

- Finden Sie einen für sich passenden Tagesrhythmus mit mehr oder weniger festen Ritualen. Wann stehe ich auf, wann nehme ich mir Zeit für meine Hobbys, für Ruhe, Entspannung, Freunde oder Mahlzeiten? Diese Fixpunkte helfen dabei, aktiv am Leben teilzuhaben. Bleiben Sie interessiert und neugierig. Pflegen Sie Ihre Freundschaften.
- Bauen Sie Ihre Interessen aus und wenden Sie sich neuen Inhalten zu: Literatur (wenn die Augen allzu langes Lesen nicht zulassen, gibt es tolle Hörbücher), Musik, Kunst, Reisen (auch mit körperlichen Einschränkungen steht Ihnen die Welt offen). Finden Sie Bereiche, die Ihre Lebensfreude hochhalten und jeden Tag zu einem Geschenk machen.

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung

„Ist auch der Vater einer Krankheit unbekannt, die Mutter ist immer die Ernährung.“

Chinesisches Sprichwort

Die Ernährung ist ein entscheidender Bereich, bei dem Sie selbst Hand anlegen können, um gesund und fit zu bleiben. Wenn Ihnen der Gang zum Markt schwerfällt, bringen viele Anbieter gesundes Obst und Gemüse bis vor die Haustür. Prinzipiell gilt: Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich! Trinken Sie genug – mindestens 1,5 Liter (allein aus Getränken). Ginseng als Tee unterstützt die Gehirnleistung.

- Bevorzugen Sie generell Gedünstetes und Gekochtes, also leicht verdauliche Lebensmittel wie Gemüse und Getreide.
- Reduzieren Sie den Verzehr von Rohkost, sie ist schwer zu verdauen. Wenn Sie Rohkost vertragen, dann bitte nur zum Mittagessen, maximal bis 14 Uhr.



- Speicheln Sie das Essen sehr gut ein und kauen Sie ausreichend häufig.
- Essen Sie – wenn überhaupt – nur kleine, leicht verdauliche Zwischenmahlzeiten. Man geht heute wieder auf drei Mahlzeiten zurück. Der Magen sollte immer wieder richtig leer werden, und dazu benötigt er Zeit.
- Ihr Abendessen sollten Sie zwischen 17 und 18 Uhr einnehmen. Bevorzugen Sie hier eine Suppe, etwa aus Gemüse oder Getreide (z.B. Dinkelgrieß-, Hafer- u. Hirseflockensuppe).
- Nehmen Sie Milch und Milchprodukte nur in geringen Mengen zu sich, und bitte nicht nach 14 und bis maximal 15 Uhr. Milch gilt nicht als Getränk, sondern als Nahrungsmittel – also sollten Sie an anderer Stelle Nahrung einsparen.
- Gebrauchen Sie nur wenig Salz. Es fördert die Neigung zu Wassereinlagerungen! Außerdem ist in fast allen Lebensmitteln Salz enthalten.

Und vor allem: Genießen Sie jedes Essen in Harmonie und Ruhe. Segnen Sie Ihre Mahlzeit! Gönnen Sie sich mindestens eine halbe Stunde Mittagsruhe.



Typische Beschwerden und deren Behandlung

Schüssler-Salze helfen und unterstützen Ihre körperliche und auch seelische Gesundheit in vielen Bereichen. Die einfache Anwendung macht die kleinen weißen Tabletten zu einem praktischen Begleiter für verschiedenste gesundheitliche Probleme. Aber auch zur Vorsorge oder prinzipiellen Stärkung von Körper und Geist sind sie ein wunderbares Mittel.

Aufbau-Kur zur prinzipiellen Stabilisierung und zum Erhalt der Kräfte

Kurdauer: acht bis zwölf Wochen

Morgens: Nr. 2 Calcium phos. D6, 3 Tab.

Vormittags: Nr. 3 Ferrum phos. D12, 3 Tab.

Mittags: Nr. 5 Kalium phos. D6, 3 Tab.

Abends: Nr. 11 Silicea D12, 3 Tab.

Die entsprechenden Schüssler-Salze in heißem Wasser auflösen und schluckweise kauend trinken.

Um den Liquor (das Gehirnwasser) in einem guten physiologischen Gleichgewicht zu halten, hat sich eine Kombination aus Nr. 8 Natrium chlor. D6 und Nr. 11 Silicea D12 sehr gut bewährt. Hierfür 2 x 1 Tab. Nr. 8 morgens und nachmittags bis 16 Uhr lutschen.

Dazu einen hoch verdünnten Brennesseltee (gegen Gedächtnisverlust) zu sich nehmen, er sorgt für eine gute Leitfähigkeit (Elektrizität) des Gehirns. Zusätzlich von Nr. 11 Silicea D12 3 x 1–2 Tab. über den Tag verteilt lutschen oder am Abend als „Heiße 11“ mit 5 Tab. schluckweise kauend trinken.

Biochemische Energieschaukel Var. II

Die Energieschaukel ist kurmäßig über Wochen bis zu sechs Monaten anzuwenden.

- Nr. 2 Calcium phos. D6: morgens 5–10 Tab. auflösen und kauend trinken.
- Nr. 5 Kalium phos. D6: mittags 5–10 Tab. auflösen und kauend trinken.
- Nr. 8 Natrium chlor. D6: nachmittags 2 x 2 Tab. bis spätestens 16 Uhr lutschen.
- Nr. 7 Magnesium phos. D6: abends Nr. 5–10 Tab. auflösen und kauend trinken.
- Nr. 11 Silicea D12 kann der Nr. 7 am Abend beigemischt werden, falls die Gedanken kreisen und nervöse Unruhe auftritt.

Alternde Haut im Überblick

Wählen Sie das entsprechende Salz und die passende Salbe für die äußerliche Anwendung. Diese kann bis zu 3 x täglich erfolgen. Von den erwähnten Salzen 2–3 x täglich 2 Tab. lutschen.

Symptom	Schüssler-Salz	Anwendung
bei trockener Haut	Nr. 8 Natrium chlor.	als Salbe
zur Lippenpflege (rissig und trocken)	Nr. 8 Natrium chlor	als Salbe
rissig-entzündete Lippen	Nr. 3 Ferrum phos.	auch als Salbe
Juckreiz – durch Gallensäuren verursacht	Nr. 10 Natrium sulf.	auch als Salbe



Juckreiz durch Bettwärme	Nr. 7 Magnesium phos.	auch als Salbe
raue und empfindliche Haut	Nr. 11 Silicea	auch als Salbe
pflegebedürftige Haut	Nr. 2 Calcium phos.	auch als Salbe
rissige und schrundige Haut	Nr. 1 Calcium fluor.	auch als Salbe

Arthrose

Prinzipiell: Achten Sie auf Ihre Ernährung!

Von jedem Salz 1 x 5 Tab. auflösen:

- Nr. 1 Calcium fluor. D12, morgens
- Nr. 2 Calcium phos. D6, vormittags
- Nr. 8 Natrium chlor. D6., nachmittags bis 16 Uhr
- Nr. 7 als Zwischenmittel: täglich 10 Tab. auflösen und über den Tag verteilt kauen und trinken.
- Salbe Nr. 7 gegen Schmerzen und Salbe Nr. 4, wenn Schwellungen auftreten. Zusätzlich Leberwickel anwenden.

Bewegungsschmerz, Anspannungsschmerz, Verspannung

Kurdauer: sechs Wochen

Über den Tag verteilt von jedem Salz 2–4 Tab. lutschen:

- Nr. 1 Calcium fluor. D12 stärkt Bänder, Sehnen, Muskeln.
- Nr. 3 Ferrum phos. D12 reduziert die Entzündungen.
- Nr. 7 Magnesium phos. D6 wirkt krampfstillend.



- Salbe Nr. 7 gegen die Schmerzen einmassieren.
- Salbe Nr. 1 bei Verspannungen einmassieren.

Diabetes

Natürlich bedarf es bei Diabetes einer exakten medizinischen Therapie, Schüssler-Salze können aber durchaus unterstützend wirken. Diese Salze können langfristig angewendet werden.

- Nr. 7 Magnesium phos. D6 als „Heiße 7“ (10 Tab. auflösen) täglich einnehmen.
- Nr. 10 Natrium. sulf. D6, mittags 3–5 Tab. auflösen (gegen 14 Uhr).
- Nr. 17 Manganum sulf. D6: 3 x 2 Tab. über den Tag verteilt lutschen oder am Abend 5 Tab. auflösen und kauend trinken.

Bei mageren Personen:

- Nr. 9 Natrium. phos. D6: morgens 3–5 Tab. auflösen.
- Bei Eiweiß und/oder Phosphat im Urin Nr. 2 Calcium. phos. D6: morgens 5–10 Tab. auflösen.

Fersensporn

Nr. 1 Calcium fluor. D12 morgens, Nr. 2 Calcium phos. D6 mittags und Nr. 11 Silicea D12 abends einnehmen. Je Salz 3–5 Tab. auflösen und schluckweise kauend trinken.

Salbenverband bzw. Einreibungen mit Salbe Nr. 1 morgens im Wechsel mit Salbe Nr. 11 abends.

Bei Schmerzen: „Heiße 7“ mit 5–10 Tab. Nr. 7 Magnesium phos. D6 als Trinklösung über den Tag verteilt kauend trinken.



Bei Schwellungen zusätzlich von Nr. 4 Kalium chlor. D6 2 x 5 Tab. am Vor- und am Nachmittag auflösen und kauend trinken. Einen Salbenverband mit Salbe Nr. 4 bei Schwellungen auflegen.

Gefäßprobleme

Anwendung der Kur für mindestens drei Monate. Achten Sie auf Ihre Ernährung, ausreichende Bewegung und trinken Sie viel.

- Nr. 8 Natrium chlor. D6: morgens 1–2 Tab. (für die Viskosität des Blutes).
- Nr. 9 Natrium phos. D6, 3–4 Tab. über den Vormittag verteilt (neutralisiert die Säuren).
- Nr. 11 Silicea D12, abends 3–5 Tab. lutschen (fürs Bindegewebe).

Nr. 1 Calcium fluor. D12 sollte in die Überlegungen noch mit einbezogen werden. Entweder vormittags oder über den Tag 3 x 2 Tab. lutschen. In Salbenform können Nr. 1 und Nr. 11 an den entsprechenden sichtbaren Stellen sanft eingeklopft werden. Buchweizenkraut und auch Steinklee als Tee stärken.

Falls der Hämatokrit hoch ist, nehmen Sie zusätzlich noch Nr. 4 Kalium chlor. D4.

Herzbeschwerden/Herzdruck

Salbe Nr. 5 morgens und mittags auf das Herz einklopfen. Nr. 16 Lithium chlor. D6 dazu einsetzen.

TE

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.