

# Schüßler-Salze

---

Der Name geht auf den Arzt Dr. Heinrich-Wilhelm Schüßler zurück, der vor etwa 150 Jahren wirkte. Schüßler selbst nannte sie „Salze des Lebens“. Heute heißen sie auch „Biochemische Funktionsmittel nach Schüßler“ und die Methode heißt „Biochemie nach Schüßler.“ Die Biochemie, also die Chemie lebender Organismen, war zu Schüßlers Zeit eine Boom-Wissenschaft. Mineralstoffe wurden damals als Pflanzendünger entdeckt. Wenn einer Pflanze nur ein einziger Stoff fehlt, kann sie nicht gedeihen. Das war Schüßlers Ausgangsüberlegung - auch für den Menschen - welche Mineralstoffe brauchen wir, um gesund zu bleiben.

Die Salze gerieten in Europa bald wieder in Vergessenheit. In vielen Ländern wie z.B. in Indien wurden sie allerdings weiter verwendet, teilweise aufgrund ihrer starken Wirkung verehrt. In den Nachkriegsjahren wurden sie auch in Europa wieder entdeckt und gelangen in unserer Zeit wieder zur Beachtung.

## **Indikationen**

---

Schüßler-Salze sind geeignet, wenn eine Zell- oder Gewebefunktion gestört ist. Die Zellfunktion wird sozusagen optimiert. Schüßler-Salze können in folgenden Bereichen angewendet werden:

- vorbeugend gegen Beschwerden, zur Gesunderhaltung
- bei Funktionsstörungen ohne organische Veränderungen, also z.B. Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Infektanfälligkeit, Hautproblemen, Reizdarm, Verdauungsproblemen und Allergien
- zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. anwenden

Schüßler verwendete 12 Salze und nahm am Schluss sogar die Nummer 12 noch heraus. Ihm ging es um eine systematische und vor allem einfache Therapie. Seine Nachfolger erweiterten die Biochemie um weitere 12 Salze. Aber gerade für Laien, die sich mit einer gezielten Anwendung befassen möchten, ist es von Vorteil, sich auf die eigentlichen 12 Salze zu begrenzen, keine Kombipräparate zu verwenden und sich stattdessen eine individuelle Kombination selbst zusammenzustellen. Man kann anhand der einschlägigen Ratgeber ruhig selbst einen Versuch wagen, um die persönlichen bekannten "Schwachstellen" auszubügeln.

Schüßler-Salze sind hervorragend für die Selbstbehandlung geeignet. Das ist gerade einer der Gründe, warum sie einen derartigen Boom erleben. Natürlich muss das Augenmaß gewahrt bleiben - stärkere Beschwerden gehören zum Arzt. Diese Methode wird auch von Ärzten und Heilpraktikern eingesetzt, denn das Verfahren kann auch parallel zu schulmedizinischen Maßnahmen eingesetzt werden. Beispiele: Calcium phosphoricum fördert sehr den Einbau von Kalzium aus ganz normalen Kalzium-Brausetabletten, Ferrum phosphoricum fördert die Aufnahme von Eisen aus Eisenpräparaten.

## **Dosierung - Anwendung**

---

Die meisten Schüßlersalze werden in D1, D3, D6, D12 und weiteren so genannten Hochpotenzen angeboten. Die Grundsätze 1-12 sind in der Basis D6 und D12 von der Homöopathie ausgenommen (Gilt nur für Österreich).

Für den Hausgebrauch: die Salze 1, 3, 11, auf Basis D12, alle weiteren auf Basis D6.

### Einnahme:

Über den Tag verteilt unter der Zunge zergehen lassen

In heißem oder kaltem Wasser auflösen und trinken

Zu beachten: nicht mit Metall (Löffel) in Berührung kommen

    Mind. ½ Std. vorher oder nachher nichts essen bzw. trinken (v.a. Kaffee)

## **Wirkung**

---

Die Salze kümmern sich nicht nur um unser körperliches Wohlergehen, sondern auch um unser geistig-seelisches Gleichgewicht. So entfalten manche der Salze relativ rasch ihre Wirkung, manche oft erst nach monatelanger oder sogar jahrelanger Einnahme.

Durch das Zubringen fehlender Substanzen wird dem Organismus seine eigene Antriebsenergie zurückgegeben und unsere körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angeregt, so dass vom Körper aus der Selbstheilungsprozess beginnen kann und er selbst die Krankheit überwindet.

Die Schüßlersalze sowie die Zusatzsalze haben keine Nebenwirkungen im herkömmlichen Sinn, man kann sie nicht überdosieren. Allerdings kann es zu sogenannten Erstverschlimmerung kommen. Das sollte aber nicht beunruhigen, es ist ein Zeichen – man ist auf dem richtigen Weg.

## **Literaturempfehlung**

---

<b>Autor</b>	<b>Titel</b>	<b>Bemerkungen-Besonderheiten</b>
Vistara Heike Haiduk	Gesund durch Schüßler Salze	Meridianzuordnungen, Einbeziehung der seelischen/emotionalen Aspekte
Vistara Heike Haiduk	Schüßlersalze für Psyche und Seele	Verbindung zu Chakren und Organsprache, Schwerpunkt der seelischen/emotionalen Aspekte
Monika Helmke Hausen	Lebensquell Schüßler Salze	Verbindung zur Astrologie, praktische Indikationsliste, Einbeziehung der seelischen/emotionalen Aspekte
Dr. Georg Keller / Dr. Ulrike Nowotny / Dr. Markus Wiesauer	12 Salze – 12 Typen	Zum Einstieg, detaillierte Antlitzanalyse