

# Schüßler-Salze – Salze des Lebens.

Von **Petra Teutsch**, Fachapothekerin für Offizinpharmazie, Ernährungsberatung, Naturheilmittel und Homöopathie sowie Geriatriische Pharmazie



## Weniger ist mehr

In unserem Beratungsalltag kommen immer wieder Anfragen, warum gezielte Mineralstoff-Therapien nicht zum erwarteten Erfolg führen.

Typisch ist der Fall des erschöpften Patienten, der an einer Eisenmangelanämie leidet, die sich trotz der besten Eisenpräparate nicht stabilisieren lässt. Ebenso häufig begegnet uns die latente Magnesium-Dysbalance, die sich mit den üblichen Magnesium-Salzen trotz regelmäßiger Einnahme nicht nachhaltig ausgleichen lässt: Die unangenehmen Wadenkrämpfe machen allenfalls für eine kurze Phase Pause.

Was kann man da tun? Die Antwort ist nicht einfach. Aber die **Biochemie** liefert mit ihrem Prinzip „**Weniger ist mehr**“ einen natürlichen Lösungsansatz für eine verbesserte Mineralstoffversorgung und eine Chance auf Besserung.

## Klein aber Oho!

In der Biochemie werden mit den **12 Hauptsalzen** die wichtigsten natürlichen Salze des Lebens angeboten.

Dr. Schüßler hat – in Anlehnung an die Homöopathie – Anfang des 19. Jahrhunderts eine „fein-

stoffliche“ Zubereitung dieser Salze entwickelt: Natürliche Salze des **Calciums, Eisens, Kaliums, Magnesiums, Natriums sowie des Siliciums** werden mit Milchzucker verrieben und nach einer systematischen, schrittweisen Verdünnung schließlich zu Tabletten gepresst.

Diese Salze sind durchnummeriert und die Kennzahl des Salzes findet sich bei manchen Herstellern sogar als Prägung auf der Tablette. Salopp wird bei vielen Schüßler-Empfehlungen auf die chemische Bezeichnung des Salzes verzichtet und beispielsweise eine Schüßler-Magnesium-Kur kurz „**7er-Kur**“ genannt.

Eine Versorgung nach Dr. Schüßler ist so zu verstehen, dass die Mineralstoffbalance verbessert werden kann, indem ein Signal für die Aufnahme des lebenswichtigen Stoffes gesetzt wird. So erhält bei Eisenmangel ein Betroffener begleitend kleinste Mengen Eisen in Form der



**Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821 - 1898) war der Begründer der „Biochemischen Heilweise“, der Therapie mit den Schüßler-Salzen. Die Produkte sind durchnummeriert.**



# Schüßler-Salze lassen sich auch sehr gut kombinieren. 5 effektive Tipps.

## Entspannungskur bei Wadenkrämpfen bzw. bei allgemeiner Verspannung



plus  
Schüßler-  
Salz  
Nr. 7

- Biochemie Nr. 7 (Magnesium Phosphoricum D 6), abends 2 Tabletten **plus**
- MADENA Magnesium Ultra, abends 1 Kapsel

## Säure-Basen-Fitness-Kur



plus  
Schüßler-  
Salze  
Nr. 8,9,  
11

- Biochemie Nr. 11 (Silicea D12), morgens 2 Tabletten
- Biochemie Nr. 8 (Natrium Chlor. D6), mittags 2 Tabletten
- Biochemie Nr. 9 (Natrium Phos D6), abends 2 Tabletten **plus**
- Madena Basen-Citrate Pur Komplex, morgens und abends 1 Meßlöffel in Mineralwasser



plus  
Schüßler-  
Salz  
Nr. 1

## Gelenkkur bei Arthrose

- Biochemie Nr. 1 (Calcium Fluoratum D12), morgens 2 Tabletten **plus**
- Gelenkgold Kapseln Forte, 3 mal 2 Kapseln

plus  
Schüßler-  
Salze  
Nr. 1,  
11



## Bindegewebskur

- Biochemie Nr. 11 (Silicea D12), morgens 2 Tabletten,
- Biochemie Nr. 1 (Calcium Fluoratum D12), morgens 2 Tabletten **plus**
- MADENA Muschel (mit Silicea), 3 mal 2 Kapseln

plus  
Schüßler-  
Salz  
Nr. 11



## Haarkur

- Biochemie Nr. 11 (Silicea D12), morgens 2 Tabletten **plus**
- Madena Haaraktiv (mit Silicea), abends 1 Kapsel

Nr. 3, (Ferrum Phosphoricum D12) als **Türöffner** für das wichtige Mineral Eisen.

Es ist also durchaus sinnvoll, Schüßler-Salze mit den passenden **Mineralstoff-Präparaten gezielt zu kombinieren**, mit dem Ziel, dessen Aufnahme zu optimieren und die Effektivität der mineralischen Ergänzung zu verbessern. Mehr dazu im Kasten oben auf der Seite.

## Das Salz in der Suppe...

Wenn die Salze im Stoffwechsel nicht optimal verteilt sind, fehlt an den richtigen Stellen das „Salz in der Suppe“. Neben den Funktionszellen ist es gerade unser Bindegewebe, das einen wichtigen Reaktionsort für die Schüßler Mineralstoffe darstellt. **Calcium, Eisen, Kalium, Magnesium, Natrium, Silicium** gestalten hier die gesunde „**Bindegewebs-Suppe**“, die

**Matrix:** sie sichern die Stabilität und die Fließeigenschaft dieses wichtigen Stoffwechselzentrums, sorgen für den Dialog zwischen Zellen und Organen und unter anderem auch für eine flexible Immunantwort.

Eine gesunde Ernährung kann zwar die Versorgung mit den notwendigen Salzen sichern, dennoch kann ein gesteigerter

Bedarf bestehen. In diesem Fall helfen Schüßler-Salze **ergänzend**.

Auch bei akuten gesundheitlichen Beschwerden ist ein Einsatz der Schüßler-Salze in der Naturheilkunde üblich. Dann steht beim Einsatz der Schüßler-Salzen die **Regulation** im Vordergrund.

### Fein dosiert fit...

Mit den Schüßler-Salzen stehen uns natürliche, sehr verträgliche Salze zur Unterstützung der Gesundheit zur Verfügung.

### Unsere Top-Schüßler-Tipps zeigen deren vielfältigen Einsatz:

**Bei Erkältungen** wird das Schüßler Salz Nr. 3 sehr geschätzt, denn Ferrum Phosphoricum D12 wird auch als Salz des Immunsystems bezeichnet. Als „**Heiße 3**“ können 10 Tabletten, – in heißem Wasser gelöst – als biochemischer Erkältungstrunk schluckweise eingenommen werden.

**Bei hartnäckigem Schnupfen** werden Nr. 4 (Kalium Chloratum D6) und Nr. 6 (Kalium Sulfuricum D6) begleitend empfohlen.



**Tipp**

## Vortrag: Frühlingsfit mit Schüßler-Salzen

### Kostenfreie Informations- veranstaltung mit Apothekerin Petra Teutsch

Am Montag, 27.03.2023 um 19.00 Uhr im Vortragsraum des Gemeindezentrums der Pfarrkirche Gustorf, St. Mariä Himmelfahrt, Marienplatz 2.

Um Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 02181 70 50 130



**Verspannungsschmerzen und auch Monatsbeschwerden** werden durch die „**Heiße 7**“ (Magnesium Phosphoricum D6) mit 10 Tabletten – aufgelöst in heißem Wasser – günstig beeinflusst. Auch als Einschlafhilfe ist dieses biochemische Heißgetränk bekannt.

**Bei Erschöpfungszuständen** ist die Schüßler Energieschaukel ein guter Tipp: Mit den Salzen Nr. 2, Nr. 3 und Nr. 5 erhält der Lebensmotor einen neuen Impuls.

**Ihr Team der Post Apotheke berät Sie gerne zum Thema.**



### Wahre Schönheit...

...kommt bekanntlich von Innen! Gerade zum Frühjahr können Schüßler-Salze eine „**Mini-Mineralkur**“ nach Rudolf Keil optimal begleiten. Lösen Sie dafür täglich morgens und abends je einen Messlöffel **BasenCitate Pur** in Mineralwasser auf. Ergänzend dazu nehmen Sie die Schüßler Salze **Nr. 1** (morgens 2 Tabletten), **Nr. 8** (mittags 2 Tabletten) und **Nr. 11** (abends 2 Tabletten). So gelingt ein gesunder Start in den Frühling ganz einfach.

