

Schüsslersalze und ihre Wirkung

Der Weg zur Biochemie

Wilhelm Heinrich Schüssler (DE) arbeitete während 15 Jahren als homöopathischer Arzt. Während dieser Zeit traf er immer wieder auf sehr komplexe Krankheitsbilder, welche schwierig zu behandeln waren. Daher wollte er mit einem Heilverfahren arbeiten, welches einfacher in die Praxis umzusetzen ist als die Homöopathie und rief die ‚Biochemie nach Dr. Schüssler‘ ins Leben. Während den folgenden 25 Jahren behandelte er seine Patienten ausschliesslich und erfolgreich mit den Schüsslersalzen Nr. 1-12.

Biochemie, was ist das?

Die Biochemie beschäftigt sich mit dem Mineralstoffhaushalt im Körper, speziell mit dem Mineralstoffmangel innerhalb der Zelle. Es gibt verschiedene Ebenen von Mineralstoffmängeln:

- Mangel innerhalb der Zelle = kann mit Mineralstoffen nach Dr. Schüssler ausgeglichen werden
- Mangel ausserhalb der Zelle = kann mit orthomolekularer Medizin (z.B. Burgerstein) oder evtl. mit Ernährungsumstellung ausgeglichen werden

Damit ein Mineralstoff in eine Zelle aufgenommen werden kann, muss er ausserhalb der Zelle in einer bestimmten Konzentration vorliegen. Nimmt man nun beispielsweise ein hochdosiertes Magnesiumpräparat zu sich, ist es möglich, dass die Konzentration viel zu hoch ist. Die Magnesiumteilchen können daher nicht ins Zellinnere geschleust werden. Die Konzentration der Mineralsalze nach Dr. Schüssler sind hingegen so gewählt, dass sie optimal resorbiert werden können und sogar die Aufnahmefähigkeit des entsprechenden Mineralstoffes aus den Lebensmitteln fördert.

Mögliche Ursachen eines Mineralstoffmangels

Alle Prozesse welche tagtäglich in unserem Körper ablaufen, sind mit dem Verbrauch von spezifischen Mineralstoffen verbunden. Beispielsweise benötigt der Körper ‚Kalium chloratum‘ (Nr.4) um Viren und Gifte zu binden und auszuscheiden. Dieser Stoff ist in grösseren Mengen in Fasereiweissen der Schleimhäute vorhanden. Wenn sich der Körper nun gegen Viren wehren muss, löst er Kalium chloratum aus dem Gewebe heraus (beispielsweise Nasenschleimhaut) und die Fasereiweisse treten als weisses Sekret auf. Schlussfolgerung: tritt Schnupfen mit weisslichem Schleim auf, müssen wir vermehrt Kalium chloratum (=Schüsslersalz Nr. 4) zuführen.

Ein möglicher Grund für Mineralstoffmangel sind also akute Erkrankungen, die kurzfristig zu einem erhöhten Bedarf eines bestimmten Mineralstoffes führen.

Aber es gibt noch viele weitere Gründe:

- Stress, Starke körperliche Betätigung
- Ungesunde Ernährungsweise, Genussmittel (Alkohol, Kaffee, Nikotin)
- Medikamenteneinnahme
- Umweltbelastung (Ozon, Sonne, Elektrosmog)
- Wachstum, Schwangerschaft

Dosierung der Schüsslersalze

Bei der Therapie mit Schüsslersalzen ist die Dosierung von den Beschwerden, vom Alter des Patienten und vom Schüsslersalz selber abhängig.

Basismittel (Nr. 1-12)

Chronisch / vorbeugend:

Erwachsene: 3xtäglich 2 Tabletten / 3xtäglich 10 Tropfen

Kinder: 3x täglich 1 Tablette / 3xtäglich 5 Tropfen

Akut:

1-2 Stunden lang alle 5 Minuten 1 Tablette / 5 Tropfen bis eine Besserung eintritt.

Danach noch 1-2 Tage lang stündlich je 1 Tablette / 5 Tropfen

Heisse Zubereitung: 1-2 Stunden lang alle 20 Minuten 10 Tabletten / 50 Tropfen in einem Glas heissem Wasser lösen, schluckweise trinken. Danach noch 1-2 Tage lang stündlich 1 Tablette / 5 Tropfen

Dosierung Ergänzungsmittel siehe bei Ergänzungsmittel (Seite 10)

Basismittel (1-12)

Nr. 1 Calcium fluoratum – Elastizitäts und Festigkeitsmittel

Bindet im Körper das Keratin, welches zur Erhaltung von Elastizität und Festigkeit aller elastischen Fasern (vor allem in Sehnen, Bändern und der obersten Hautschicht) dient.

- **Knochen und Zähne** (Überbein, Senk- und Plattfuss, Halux, Fersensporn, Karies)
 - **Gewebeverhärtung** (rissige Hände/ Füße/ Lippen, Hornhaut, Narben)
 - **Gefässe** (Krampfadern, Besenreisser, Arteriosklerose)
 - **Verkürzte / schlaffe Bänder**
 - **Bindegewebsstärkung** (Cellulite, Karpaltunnelsyndrom, Schwangerschaft)
-
- Erschlaffung der Aufhängebänder der inneren Organe
 - Erschlaffung des Blasenschliessmuskels (häufiger Harndrang)
 - Haltungsschäden schon bei Kindern
 - Parodontose

Nr. 2 Calcium phosphoricum – Aufbau und Wachstumsmittel

Wichtiger Baustein zur Bildung von Zellen aller Art, spielt eine wichtige Rolle bei der Umwandlung von pflanzlichem und tierischem Eiweiss aus der Ernährung in körpereigenes Eiweiss.

- **Calciumstoffwechsel** (Osteoporose, nach Knochenbruch, Wachstum)
 - **Kindermittel** (Wachstums- und Entwicklungsstörungen, Konzentration)
 - **Körperliche Energie**
 - **Zellaufbau** (nach Operation, Krankheit, Geburt, Sport)
 - **Krämpfe** (wenn Nr. 7 alleine nicht hilft)
 - **Allergien** (Vorbeugung, kombiniert mit Nr. 6 & 10)
-
- Nabelkolik (+ Nr. 7 & 19)
 - Kopfschmerzen & Schlafstörung nach Anstrengung
 - Schwaches Immunsystem, grosse Erkältungsneigung
 - Milchabsonderung in der Stillzeit wird gefördert (+ Nr. 4 & 7 für Drüsenaktivität)
 - Milchunverträglichkeit

Nr. 3 Ferrum phosphoricum – 1. Entzündungsstufe

Wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen, somit wichtig für die Sauerstoffaufnahme, wird bei ersten Abwehrreaktionen des Körpers verbraucht (erhöhte Durchblutung, Schwellungen, Rötung, Fieber) und muss daher in erhöhten Mengen zugeführt werden.

- **Beginnende Entzündungen / Erkältungen** (Husten, Halsweh, Schnupfen, Ohrenschmerzen, Augenbindehaut...)
 - **Leichtes Fieber bis 38.5°C**
 - **Eisenstoffwechsel** (verbessert Aufnahme, erhöht Sauerstoffversorgung der Muskeln) + Nr. 17 & 19
 - **Immunsystemstärkung** (+ Nr. 21)
 - **Nothfallmittel** (Verletzungen, Insektenstiche, Sonnenbrand)
-
- Akute Magenentzündung
 - Verhinderung, Verminderung von Muskelkater
 - Blaue Flecken = Hämatome
 - Durchfall / Verstopfung

Nr. 4 Kalium chloratum – 2. Entzündungsstufe

In Fasergewebe und somit in sehr vielen Körperzellen enthalten, wird zum Ausscheiden von Viren und Bakterien aus dem Fasergewebe herausgelöst, dies zeigt sich in weisslichem Schleim, Abschuppung oder Griessbildung.

- **Fortgeschrittene Erkältung / Grippe** (mit weisslichem, fadenziehendem Sekret)
 - **Drüsenfunktionsmittel** (Diabetes, Stillen, Wechseljahrsbeschwerden, PMS, Schilddrüsenfunktion) + Nr. 7
 - **Entgiften von körperfremden Eiweiss** (Virenausscheidung, nach Impfungen, nach Narkosen) + Nr. 10
 - **Besenreisser, Couprose, Hautgriess**
 - **Schleimhautaufbau** nach Entzündung
-
- Häufige Mandelentzündung mit weisslichem Zungenbelag
 - Bindehautentzündung mit weisslicher Absonderung
 - Hautbeläge sind weisslich, mehlartig (Milchschorf, Aphten, Hautgriess)

Nr. 5 Kalium phosphoricum – Nerven und Energiemittel

Befindet sich vor allem in den Gehirn und Nervenzellen, wird zum Aufbau von neuem Gewebe benötigt, fördert die Energieaufnahme aus der Ernährung (Resorptionsleistung des Darmes wird gesteigert).

- **Nervenenergie** (Erschöpfungszustände, Konzentrationsmangel, Anspannung, Nervosität, depressive Verstimmung, geistige Überanstrengung)
 - **Belastbarkeitsschwelle** vor Prüfungen wird erhöht
 - **Hohes Fieber** (über 38,5°C)
 - **Übelkeit** (Reisebeschwerden, Schwangerschaft)
 - **Nervös bedingte Schlaflosigkeit** (vor allem Kinder reagieren sehr gut)
-
- Kreisrunder Haarausfall
 - Stinkende Absonderungen, aashaft (Mundgeruch, Stuhl, Urin, Schweiß)
 - Nervöse Inkontinenz
 - Muskelstärkung (Herzmuskel, allgemeine Muskelschwäche)
 - Unterstützung bei chronisch offenen Wunden, chronisches Zahnfleischbluten

Nr. 6 Kalium sulfuricum – 3.Entzündungsstufe, Hautmittel

Ermöglicht den Übertritt von Sauerstoff aus dem Blut ins Innere der Zelle und fördert zudem Ausscheidungs- und Entgiftungsvorgänge der Zellen, unterstützt die Leberaktivität.

- **Katharr chronisch und festsitzend** (Husten, Stirn-,Kieferhöhlenentzündung)
 - **Sekrete und Absonderungen sind gelblich-grün**
 - **Hautmittel** (Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Ausschläge)
 - **Lebermittel**
 - **Pigmentstörungen** (Vitiligo, Leberflecken, Sommersprossen)
-
- Lufthunger, Platzangst
 - Wandernde Nerven und Gelenkschmerzen
 - Katersymptome

Nr. 7 Magnesium phosphoricum – Nerven- und Krampfmittel

Hat Einfluss auf die Übermittlung von Nervenreizen, bei Störung dieser Reizübertragung können Schmerzen, Krämpfe und Lähmungserscheinungen auftreten.

- **Blitzmittel bei Krämpfen, Koliken und Schmerzen** (evtl. mit Nr. 2 kombinieren)
 - Wadenkrampf, Magenkrampf, Schreibkrampf
 - Regelbeschwerden der Frau, Geburtsvorgang wird unterstützt
 - Migräne, Kopfschmerzen, blitzartige, schießende Schmerzen
- **Schlaflosigkeit, Einschlafstörungen**
- **Antistressmittel, Unruhe**
- **Prüfungsangst, Lampenfieber**
- **Drüsensteuerung** (Regelt hormonelle Ungleichgewichte, mit Nr. 4 kombinieren)
 - PMS
 - Wechseljahrsbeschwerden
 - Schilddrüsenaktivität wird harmonisiert
- Schluckauf
- Juckreiz (im Alter, bei Windpocken)
- Heisshunger auf Schokolade und Kakao

Nr. 8 Natrium chloratum - Wasserhaushalt

Entwässert und bewässert das Bindegewebe, ist vor allem in Knochen, Knorpelgewebe, Nieren und Magen enthalten.

- **Trockene Haut und Schleimhäute** (trockene Augen, Reizhusten, Nasenbluten)
- **Sonnenbrand, Verbrennungen, Insektenstiche**
- **Gelenkknacken, Bandscheibenprobleme, Schädigung des Knorpelgewebes**
- **Verdauungsstörungen** (Durchfall, Verstopfung, Magenbrennen)
- **Blasenentzündung** (+ Nr. 3)
- **Kreislaufstörungen** (Kältegefühl in Händen und Beinen, Schwindel beim Aufstehen, Herzklopfen bei Bewegung, Bluthochdruck)
- Übermässiges Schwitzen
- Fieberblasen
- Absonderungen sind salzig, brennend (Fliessschnupfen, Durchfall)

Nr. 9 Natrium phosphoricum – Säure- und Fettstoffwechsel

Neutralisiert die Überproduktion von Säuren im Organismus, ein saures Milieu begünstigt das Wachstum von Viren, Bakterien und Pilzen, was diverse Heilungsprozesse verzögert.

- **Regulation Säure- / Basenhaushalt** (+ Nr. 21)
 - **Reguliert Fettstoffwechsel** (Blähungen, Aufliegen nach fettigem Essen, reguliert Cholesterinwerte)
 - **Saures Aufstossen, Magenbrennen** (+ Nr. 23)
 - **Hautprobleme** (Fettige Haut, Akne, Ekzeme mit gelblicher Absonderung)
 - **Harnsäureüberschuss** im Blut, Gicht, Nierengriess
 - **Chronische Gelenkentzündungen**
-
- Befall von Würmern
 - Milchschorf, gelblich
 - Häufige Erkältungsneigung
 - Kopfschmerzen, Migräne im Zusammenhang mit Verdauungsbeschwerden

Nr. 10 Natrium sulfuricum – Ausscheidung, Entgiftung, Entschlackung

Löst überschüssiges Wasser und darin gelöste Schlackenstoffe aus den Zellen heraus, um es über die natürlichen Ausscheidungswege (Nieren, Haut, Darm) zu entfernen, regt Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse, der Leber, der Nieren und des Darms an.

- **Stauungen** (Verstopfung, Ödeme, Wasseransammlungen, Blähungen)
 - **Leber- und Gallemittel** (Völlegefühl, Medikamentenentgiftung, Ausscheidung von Genussgiften, Narkosegiften)
 - **Abtransport** von überflüssigen Schlackenstoffen, Viren und Keime (+ Nr. 4)
 - **Magen-Darmstörungen mit Blähungen**
 - **Blasenbeschwerden** (Blasenschwäche, Prostatabeschwerden, Bettnässen)
-
- Geschwächtes Immunsystem, Grippe nach Behandlung
 - Ekzeme, Warzen
 - Gicht, Rheuma (mit Schwellungen)

Nr. 11 Silicea – Schönheits-, Bindegewebs- und Eitermittel

Gibt dem Bindegewebe, den Knochen und den Nervenfasern Festigkeit und Widerstandsfähigkeit.

- **Haare und Nägel** (Haarausfall, brüchige, spröde Haare und Nägel)
 - **Schwaches Bindegewebe** (Cellulite, Schwangerschaftsstreifen, Krampfadern, Hämorrhoiden, alte Narben)
 - **Geschlossene Eiteransammlungen** (Furunkel, Abszesse, Fistel)
 - **Nervenmittel** (physische Nervenverletzung, nervöse Ticks, Zuckung beim Einschlafen)
-
- Frühzeitige Hautalterung
 - Chronische, langwierige, eitrige Entzündungen
 - Stinkender Fuss- und Hautschweiss
 - Neigung zu Blutergüssen
 - Schwache Bänder

Nr. 12 Calcium sulfuricum – Eitermittel, Halsmittel

Wirkt entzündungshemmend auf die Haut und hat eine austreibende Wirkung auf Eiter.

- **Offene Eiteransammlungen**, Abszesse (Folgemittel von Nr. 11)
- **Chronische Erkältungen** (eitrige Mandel und Halsentzündungen, Nebenhöhlenentzündung, Mittelohrentzündung)
- **Schleimhautmittel** (reguliert Durchlässigkeit von Membranen)
- **Halsmittel** (Heiserkeit, belegte Stimme)

Ergänzungsmittel (13-25)

Bei den Ergänzungsmitteln handelt es sich um Kombinationen, welche Dr. Schüssler noch nicht kannte oder erforschen konnte. Sie sind nur in geringen Mengen im Körper vorhanden. Die Dosierungsempfehlung ist daher auch eher niedrig:

Chronisch, prophylaktisch:

3x1 Tablette

Akut oder wenn Mittel sehr passend:

10 Tabletten im Wasser aufgelöst, schluckweise trinken

Nr.13 Kalium arsenicosum

- Heftig **juckende, trockene, schuppige Hauterkrankungen** (zum aus der Haut fahren, + Nr. 6)
- Nervenreizungen, -verletzungen, Ischiasschmerzen
- Magen-Darmentzündung, **wässriger Durchfall mit Schwäche**

Nr.14 Kalium bromatum

- Ruhelosigkeit, **Nervosität**, zappelig (+ Nr. 7)
- Erregungszustände, **Schlafstörungen** (+ Nr. 7)
- **Schilddrüsenunterfunktion** (als Zusatz zu Nr. 15)
- Vergesslichkeit aufgrund zu viel Information, **Prüfungsangst, ADHS** (+ Nr. 7)
- **Kopfschmerzen und Migräne** nach geistiger Anstrengung (+ Nr. 7)

Nr.15 Kalium jodatum

- **Schilddrüsenfehlfunktion** und damit verbundene Probleme (Schlafstörung, Nervosität, Schweissausbrüche, Herzrasen...)
- Regt die Funktion aller Drüsen an (Bauchspeicheldrüse, Hormondrüsen, Schilddrüse)
- Chronisches, verkrampftes Räuspern

Nr. 16 Lithium chloratum

- **Schilddrüsenüberfunktion** (Als Zusatz zu Nr. 15)
- **Nervöse Herzbeschwerden** (Herzklopfen, Herzstiche, Herzrasen)
- **Entzündung der ableitenden Harnwege**, Nierenstein/ -griess
- Manisch depressive Verstimmung
- **Gichtig-rheumatische Erkrankungen** in den kleinen Gelenken (Versteifung, Anschwellung)

Nr. 17 Manganum sulfuricum

- **Unterstützt die Aufnahme von Eisen, Calcium, Magnesium** (immer in Ergänzung zu diesen Salzen, Dosierung = 2:1)
- Regulation des **Zuckerstoffwechsels**, Glucosetoleranz steigt
- Blutbildungsmittel, Bleichsucht, Ermüdungszustände
- **Degenerative Knorpelschäden**

Nr. 18 Calcium sulfuratum

- **Stauungen** (Ödeme, Hämorrhoiden, Krampfadern, Furunkel)
- Unterstützt Eiweissstoffwechsel (nach Operation, Muskelaufbau)
- **Ausleitung von Schwermetallen und Medikamentenrückständen**

Nr. 19 Cuprum arsenicosum

- **Koliken und Krämpfe** (Brust-, Magen-, Darm-, Wadenkrämpfe + Nr. 7)
- Beschwerden mit Zittern, Epilepsie
- **Stärkung des Bindegewebes** (Krampfadern, Cellulite, allgemeine Bindegewebsschwäche + Nr. 1, 2, 11)
- Fördert Eisen-Transferrinbindung und somit die **Aufnahme des Eisens**

Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum

- Verstopfungs- und **Blähkoliken, Reizdarm**
- **Trockene Schleimhäute** (v.a. Mund und Hals + Nr. 4, 8, 12)
- **Ausleitung von Schwermetall, Impfbegleitung**
- Blasenschwäche

Nr. 21 Zincum chloratum

- Stärkung des **Immunsystems**
- **Wundheilung**, Abszesse, Ekzeme
- Regulation des **Säure-Base-Haushaltes**, Regulation des Zuckerstoffwechsels
- Schlaflosigkeit mit Unruhe in den Beinen
- Zur Unterstützung bei **Fruchtbarkeitsstörung**
- **Haar- und Nagelstruktur** (brüchig, weisse Flecken, Rillen, struppig)
- Zur schnelleren Regeneration nach sportlicher Tätigkeit

Nr. 22 Calcium carbonicum

- Burn-out, **Reif für die Insel**
- **Knochenleiden** (Osteoporose, Knochenbruch, Wachstumsschmerzen)
- Kindern mit **verzögerter Entwicklung** / Beschwerden während Entwicklungsschritten (Zahnen, Laufen + Nr. 2)
- **Schleimhautkatarrh** (auch ohne Erkältung, chronisch verschleimt)

Nr. 23 Natrium bicarbonicum

- Regulation des Säure-Base-Haushaltes (**Magenbrennen, saures Aufstossen, Gicht**)
- Unterstützt Tätigkeit der **Bauchspeicheldrüse**
- Ungenügender Stoffwechsel, dadurch Übersäuerung, Allergien, Übergewicht

Nr. 24 Arsenum jodatum

- **Allergien** (im Akutfall)
- **Unterstützt die Lungenfunktion, Asthma**
- Nässende und / oder juckende Ekzeme, **Akne**
- Chronische **Sehnenscheidenentzündung**

Nr. 25 Aurum chloratum natronatum

- **Frauenmittel** (Unterleibsbeschwerden aller Art)
- **Rhythmusmittel** (Jetlag, Schichtarbeiten, Tag-Nacht, Zyklus, Mondphasen, Herz-Kreislauf)
- **Depressive Verstimmung**

Bewährte Kombinationen

Die meisten Erkrankungen können mit einer Kombination mehrerer Schüsslersalze viel schneller gelindert werden. Selten entstehen Beschwerden nur aufgrund des Fehlens eines einzigen Stoffes. So haben erfahrene Schüssler Therapeuten sogenannte Schüssler TRIO's entwickelt, die sich optimal ergänzen und besonders gute Behandlungserfolge versprechen.

Allergie-Trio Nr. 2, 6, 10 (+ Nr. 23)

Zur Vorbeugung 1-2 Monate vor der Heuschnupfensaison mit der Einnahme beginnen (Akuttherapie: Nr. 24, je nach Beschwerden Nr. 3 & 8)

Bindegewebs-Trio Nr. 1, 2, 11 (+ Nr. 19)

Cellulite, Krampfadern, faltige Haut, Hämorrhoiden, Haarausfall, brüchige Nägel, Schwangerschaft (für Haare, Haut und Nägel: + Nr. 21)

Energiebalance Nr. 2, 5, 7 (+ Nr. 22)

Unruhe, Anspannung, Stress, Burnout, ADHS, Nervenschwäche, Schulkinder

Entzündungs-Trio Nr. 3, 6, 9

Chronische Entzündungen, Rheuma, Sehnenscheidenentzündung, Schleimhautentzündung

Immun-Trio Nr. 3, 4, 10 (+ Nr. 21)

Nach viralen Erkrankungen, beginnende/akute Erkältungskrankheiten, zur Prophylaxe

Kampf-Trio Nr. 3, 5, 8

Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeit während Lernphasen, Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Motivationslosigkeit, tiefer Blutdruck, Schwindel, Magen-Darm-Grippe

Nerven-Trio Nr. 5, 7, 11 (+Nr. 21)

Neuralgien, überreizte Nerven, Ticks, Nervenstörungen, Schleudertrauma, Restless Legs, vor und nach Operationen

Rheuma-Trio Nr. 8, 9, 10 (+ Nr. 23)

Rheuma, Gicht (+Nr. 16), Arthrose (+Nr. 17), Gelenkbeschwerden, Gelenkknacken

Schleimhaut-Trio Nr. 4, 8, 12 (+ Nr. 21)

trockene Schleimhäute (+ Nr. 20), wiederkehrende Mykosen, allgemeine Beschwerden aller Schleimhäute

Sport-Trio Nr. 3, 5, 7 (+ Nr. 17)

Erhöht Leistungsfähigkeit, vermindert Krampfneigung, fördert die Regeneration, mentale Stärkung

Stoffwechsel-Trio Nr. 8, 9, 10 (+ Nr. 18)

Stoffwechselstörung, Störung des Leber-Gallen-Systems (+Nr. 6), Ausscheidungsstörungen, Unterstützend für Stoffwechsel-/Schlankheitskuren