

Wartezimmer-
exemplar

Ein Supplement der Zeitschrift *PraxisMagazin*

SCHÜßLER SALZE



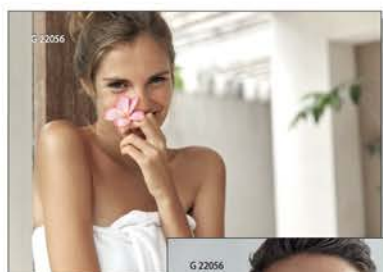
Gesund & vital mit
Schüßler-Salzen

Ihre Praxis

Schüßler-Salze – das Thema bei uns seit 117 Jahren



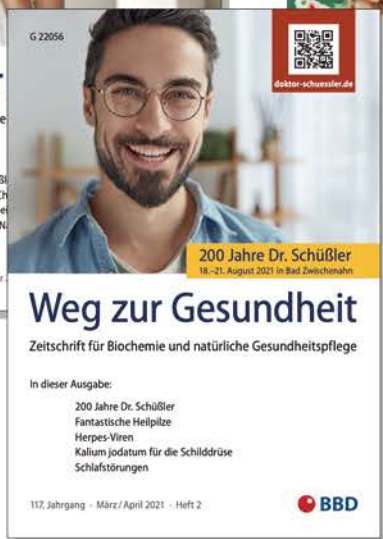
Weg zur Gesundheit



Weg zur
Zeitschrift für Biochemie
und natürliche Gesundheitspflege

In dieser Ausgabe:
200 Jahre Dr. Schüßler
Heilen mit Pilzen: Ch
So hilft die Natur bei
Virenküßler aus der N
Der Kommentar

117. Jahrgang – Januar / Februar



Weg zur Gesundheit
Zeitschrift für Biochemie und natürliche Gesundheitspflege

In dieser Ausgabe:
200 Jahre Dr. Schüßler
Fantastische Heilpilze
Herpes-Viren
Kalium jodatum für die Schilddrüse
Schlafstörungen

117. Jahrgang – März / April 2021 – Heft 2



Weg zur Gesundheit
Biochemie und natürliche Gesundheitspflege

200 Jahre Dr. Schüßler
18.–21. August 2021 in Bad Zwischenahn

Dr. Schüßler – Festprogramm
t und Mensch Dr. Schüßler
es zum Thema Impfung
e Cordyceps und Pleurotus
nd Säuren
r-Salze bei Kopfschmerzen

1. Juni 2021 – Heft 3

BBD

**Zeitschrift für Biochemie und
natürliche Gesundheitspflege**

Jahres-Abo (6 Hefte) 12,80 €

**Bestellen Sie Ihr
persönliches Probeexemplar**

wzgshop.de/infos.html



Die Salze des Lebens

In der Naturheilkunde sind sie nicht wegzudenken, viele Patienten schwören auf ihre Wirkung: die Schüssler-Salze.

Erkenntnissen von Dr. Wilhelm Schüssler (1821–1898) zufolge beruhen Krankheiten häufig auf Missverhältnissen bestimmter Salze im menschlichen Körper. Durch eigene Forschung fand er zwölf Mineralsalze, die nach seiner Auffassung eine Schlüsselstellung für wichtige Organe und Stoffwechselvorgänge haben und den Körper damit wieder in Balance bringen.

Heute weiß man: Mit der Zufuhr von Mineralstoffen kann der Zellstoffwechsel reguliert und die extra- und intrazellulären Konzentrationen der Mineralstoff-Ionen gesteuert werden. Dr. Schüssler bezeichnete seine Salze als biochemische Funktionsmittel, heute werden sie nach ihm „Schüssler-Salze“ genannt. Mit der Gabe der richtigen Salze war Schüssler in der Lage, viele Beschwerden gezielt und erfolgreich zu behandeln. Da er dazu nur zwölf Mittel verwendete, ist die Schüssler-Therapie eine einfache Heilmethode und auch für die Selbstmedikation geeignet. Später wurde die Palette um zwölf weitere Salze, die sogenannten Ergänzungsmittel, erweitert, so dass heute 24 Schüssler-Salze zur Verfügung stehen.

Um die Mineralverbindungen als Arzneimittel zu nutzen, wandte Schüssler das homöopathische Prinzip der Potenzierung (stufenweise Verdünnung bzw. Verreibung) an. Substanzen werden dabei in Dezimal-Schritten mit Milchzucker

verrieben. Daraus ergibt sich die sogenannte Potenz. Sie ist neben der Nummer jedes der Salze zu finden. D1 bezeichnet dabei den ersten Potenzierungsschritt, bei dem neun Teile Milchzucker mit einem Teil Mineralsalz verrieben werden. Anschließend wird aus einem Teil D1-Potenzierung und wiederum neun Teilen Milchzucker der nächste Verdünnungsschritt, also die D2 Potenzierung gewonnen. Die meisten Schüssler Salze sind in der D6- und D12-Potenzierung erhältlich. In dieser speziell aufbereiteten, potenzierten Form können die feinstofflich aufgeschlossenen Mineralsalze schnell vom Körper aufgenommen und damit den Körperzellen zugänglich gemacht werden. Durch diesen feinen Impuls soll der Organismus Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten können.

Schüssler-Salze werden in Deutschland vor allem als Tabletten verwendet, es gibt sie aber auch als vegane Globuli sowie als Cremes, Gele oder Salben. Eine beliebte Form der Anwendung sind auch Kuren, etwa als Immun-, Energie- oder Balance-Kur. Und wie kann man nun Schüssler-Salze bei akuten oder chronischen Beschwerden, bei Haut- oder Darmerkrankungen, bei Frauenbeschwerden, Stress oder bei Erkrankungen des Immunsystems einsetzen?

Lesen Sie alles dazu in unserem Supplement zum Praxis-Magazin „Schüssler-Salze“.

Ihr Redaktionsteam

IMPRESSUM

© 2021 PACs Verlag GmbH • www.pacs-online.com
Lindengärten 2, 79219 Staufen, praxismagazin@pacs-online.com

SCHÜßLER 2 SALZE

ist das Patienten-Supplement von *PraxisMagazin*,
der medizinische Fachzeitschrift für Naturheilkunde.

Alle Rechte vorbehalten, auch des auszugsweisen Abdruckes und der fotomechanischen Wiedergabe. Für Angaben bzgl. Dosierung und Gebrauch von Medikamenten kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden.

Projektleitung: Christoph Knüttel
Chefredaktion: Dr. Rolf-Günther Sommer
Grafik/Bildredaktion: Ulf Eberhard, Nils Oettlin
Druck: Akontext

INHALT

Das Schüssler-Prinzip – Mensch in Balance	4
Aktiv gegen Stress –	
Die Seele ins Gleichgewicht bringen	5
Starke Immunabwehr –	
dank gesunder Schleimhaut	6
Sanfte Hilfe für sensible Haut	8
Darm gut – alles gut!	10
Wechseljahre – eine besondere Zeit	12
Zwölf Salze auf einen Blick	14



Das Schüßler-Prinzip Mensch in Balance

Viele aktive Menschen, die auf ihre Gesundheit achten und sich mit ihrem Körper auseinandersetzen, greifen gerne auf eine Therapie mit Schüßler-Salzen zurück. Diese geben den Zellen laut dem Mediziner Dr. Wilhelm Schüßler Impulse, um Mineralstoffe wieder besser aufzunehmen und verarbeiten zu können. Hierdurch werden die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktiviert, um den Körper ganzheitlich und auf natürliche Weise zu unterstützen.

Fotos ©: Wpael66; Paul Bradbury – istock – gettyimages

Schlüssel zu physischem und psychischem Wohl ist ein effektiver Mineralstoffwechsel: Wenn dieser reibungslos funktioniert, fühlt sich der Mensch vital und fit und ist weniger anfällig für Beschwerden. Gesundheit ist nicht nur die „Abwesenheit von Krankheit und Schmerz“, sondern umfasst das gesamte Spektrum aller körperlichen und seelischen Befindlichkeiten.

Viele Menschen muten sich und ihrem Körper viele schädliche Belastungen zu oder sind ihnen unfreiwillig ausgesetzt: Stundenlanges Sitzen in Büro oder Homeoffice, schlechte Ernährung, chronischer Stress, übermäßige Verpflichtung (z. B. durch Homeschooling oder Seniorenpflege), ungenügende Bewegung – oder auch zu viel Training. Unser Körper beginnt sich erst mit kleinen Symptomen zu beschweren. Je länger jedoch die Belastungen anhalten, umso schwieriger wird es, die notwendige Balance wieder herzustellen, den Körper wieder zurück in sein Gleichgewicht zu bringen.

Sanft zurück zur Gesundheit

Viele Beschwerden lassen sich ursächlich und mit Achtsamkeit für die leiseren Signale des Körpers behandeln: Ein einwandfrei funktionstüchtiger Zellstoffwechsel ist die Voraussetzung für die körpereigene Eigenregulation in eine physiologische Balance, sprich: die

Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte. Hierfür benötigen die Zellen Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe, die der Körper über eine abwechslungsreiche Ernährung gewinnt. Diese wird aber hin und wieder vernachlässigt oder die zugeführten Mineralstoffe werden vom Organismus unvollständig aufgenommen oder verarbeitet. Der körpereigene Mineralstoffhaushalt gerät in der Folge aus der Balance. Der Mediziner Dr. Wilhelm Schüßler (1821 – 1898) fand heraus, dass zwölf essenzielle und speziell aufbereitete Mineralsalze die Gesundheit unterstützen: Sie bringen auf eine natürliche und ganzheitliche Art und Weise den Mineralstoffhaushalt wieder ins Gleichgewicht. Dies stärkt die Selbstheilungskräfte und somit die Gesundheit.

Anwendung

Schüßler-Salze gibt es rezeptfrei in Apotheken. Sie sind in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich: Als Tabletten oder Globuli sowie als Cremes, Gele oder Salben zur äußeren Anwendung. Eine beliebte Form der Anwendung sind auch Kuren, etwa als Immunkur, Energiekur oder Balancekur. Zur Anwendung, Zusammenstellung und Einnahme berät Sie Ihr Therapeut individuell.

Das Türöffner-Wirkprinzip

Laut Dr. Schüßler ist für alle Prozesse des Stoffwechsels eines maßgeblich: Der ungestört ablaufende Nährstoffaustausch in den Körperzellen. Essenzielle Mineralstoffe müssen dem Organismus über die Nahrung oder Supplementierung zugeführt werden. Jedoch sind sie oft aufgrund von bestehenden Dysbalancen im Körper für die Zellen nicht direkt verfügbar oder verwertbar. Schüßler-Salze geben durch ihre besondere Aufbereitungsart den Zellen Impulse und wirken so quasi als Türöffner zur besseren Aufnahme und Verarbeitung der Mineralstoffe.

Gesundheitsverständnis mit hoher Aktualität

Für Heilpraktiker und naturheilkundliche Ärzte hat die Schüßler-Salze-Therapie einen hohen Stellenwert, da sie gut vertragen wird und sanft wirkt – unter anderem auch bei Schwangeren und Kindern. Sie setzt genau da an, wo Experten heute den Schlüssel für die Gesundheit sehen: der Balance des Zellstoffwechsels. Die Schüßler-Mineralsalze-Therapie ist bei vielen gesundheitlichen Herausforderungen der modernen Lebenswelt bewährt: Von Hautproblemen über Verdauungsbeschwerden, Allergien und typischen Frauenleiden, bis hin zu seelischen und mentalen Beschwerden, etwa infolge von Stress.



Aktiv gegen Stress

Die Seele ins Gleichgewicht bringen

Damit Nerven und Seele nicht außer Balance geraten, gibt es einiges, was man tun kann. Wichtig ist das richtige Gleichgewicht aus Aktivität und Entspannung.

Ängste und Depressionen nehmen in der Gesellschaft immer mehr zu. Kein Wunder: Sind wir doch mit so vielen Herausforderungen wie nie zuvor konfrontiert. Umso mehr sind jetzt gute Nerven und eine stabile Psyche gefordert. Denn psychisches und physisches Gleichgewicht lässt Herausforderungen besser meistern.

Zurück in die Balance

Woran wir denken und wie wir uns fühlen, hat einen Einfluss auf das körperliche Befinden. Wer sich ständig unter Druck fühlt, gerät irgendwann an die Grenzen seiner körperlichen und seelischen Belastbarkeit. Bevor sich die Spirale aus negativen Gedanken, Druck und Antriebslosigkeit weiter nach unten dreht, gilt es die Ursachen zu finden und Maßnahmen zur Regeneration zu treffen.

Mit Freunden sprechen, ein Achtsamkeitskurs oder ein Dankbarkeitstagebuch können helfen, den Blick wieder aufs Ganze und aufs Positive zu richten. Auch viele Lebensmittel eignen sich als

natürliches „Nervenfutter“ oder Stimmungsaufheller, zum Beispiel Nüsse und Zitrusfrüchte. Und natürlich die Klassiker – Bewegung und Entspannung bzw. ausreichend Schlaf (aber nicht zu viel!) – fördern das innere Gleichgewicht und sorgen für eine ausgeglichene Energiebilanz. Naturheilkundlich behandelnde Therapeuten setzen auch gerne auf eine Mineralsalztherapie mit Schüßler-Salzen.

Einnahme von Schüßler-Salzen

Schüßler-Salze wirken sanft, sind gut verträglich und mit anderen Medikamenten sind keine Wechselwirkungen bekannt. Bei Stress und mentaler Anspannung hat sich etwa das Schüßler-Salz Nr. 5, Kalium phosphoricum bewährt. Im Körper ist das natürliche Mineralsalz besonders wichtig für das Gehirn und die Nerven.

Man lässt ein- bis dreimal täglich je eine Tablette mit etwas Abstand zu einer Mahlzeit im Mund zergehen. Bei einer Besserung der Beschwerden wird die Häufigkeit der Einnahmen reduziert.

Weitere Tipps

- **Lassen Sie das Licht ins Leben:** Durch einen Spaziergang an der frischen Luft unterstützen Sie Ihren Körper und Seele bei der Regeneration. Die Vitamin-D-Produktion kann aber auch durch 15 bis 30 Minuten vor einer Tageslichtlampe angekurbelt werden.
- **Achtsamkeit und Dankbarkeit:** Auch die kleinen Freuden können positive Effekte haben. Innere Einkehr und soziale Kontakte mit anderen sind wichtig für die Seele. Telefonate mit Familie und Freunden oder Treffen im kleinen Kreis tun gut.
- **Einfach „hyggelig“:** Die Dänen machen es uns vor: Deren Wort „hygge“ bedeutet nämlich soviel wie Gemütlichkeit oder Geborgenheit und gilt bei unseren nördlichen Nachbarn als Lebenseinstellung: Wenn man wegen Schmuddelwetter keinen Fuß nach draußen setzen möchte, nimmt mal sich Zeit, sich auf der Couch gemeinsam mit einer Tasse Lieblingstee oder einem guten Buch einzukuscheln und zu entspannen.

Starke Immunabwehr – dank gesunder Schleimhaut

Für den Gasaustausch und die Nahrungsaufnahme unseres Körpers sind Lunge und Darm lebensnotwendig. Um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten, sollte allerdings sichergestellt werden, dass möglichst wenige krankmachende Keime in den Körper gelangen und ihn schädigen können. Dafür gibt es – ergänzend zu den Immunzellen etwa im Blut – natürliche, körpereigene und selbst reinigende Barrieren wie Haut und Schleimhäute, die das Eindringen von unerwünschten Erregern verhindern können.



Kontinuierlich kommen wir mit Milliarden von Erregern – Bakterien, Viren, Pilze – in Kontakt, werden aber dadurch normalerweise nicht krank. Mit vielen leben wir sogar in einer Art Symbiose. So besiedeln unterschiedliche Bakterien-Stämme beispielsweise unseren Darm und sind beim Verdauungsprozess unabdingbar.

Das Immunsystem in Balance halten

Unsere Welt ist kein keimfreier Ort. Wenn unser Immunsystem unseren Körper von Erregern freihalten kann, fühlen wir uns gesund. Zudem lernt unser Immunsystem kontinuierlich mit neuen Erregern umzugehen. Dabei werden im Blut sogenannte Antikörper gebildet. Hier

handelt es sich um Eiweiße, die gezielt spezifische Erreger unschädlich machen. Eine gesunde Ernährung, viel Bewegung verbunden mit Tageslicht, genügend Erholung und Schlaf sind weitere Empfehlungen für ein leistungsfähigeres Immunsystem. Doch auch die Schleimhaut verdient besondere Aufmerksamkeit und Fürsorge, um sich zu schützen.

Denn die Schleimhäute bilden die erste Verteidigungslinie gegen schädliche Eindringlinge und es sollte höchste Priorität haben, sie fit und gesund zu halten. Dazu gibt es einige Tipps:

- **Genügend Flüssigkeit** trinken, damit die Schleimhäute im Rachen nicht austrocknen. Ohne ausreichend Flüssigkeit werden Schleimhäute dünner und somit anfälliger. Wasser oder ungesüßter Tee helfen am besten.
- **Frische Luft** lüftet die Lungen und unterstützt somit den Gasaustausch, da der Körper auf diese Weise besser mit Sauerstoff versorgt wird und Erreger ausgeatmet werden. Für gut belüftete Wohnräume sollte daher ebenfalls gesorgt werden.
- **Reinigen** können sich die Schleimhäute zwar selbst, aber hin und wieder sollte man ihnen dabei etwas helfen. Zum Beispiel benötigen sie Unterstützung während der Allergiezeit, wenn vermehrt Pollen umherfliegen. Hierfür eignen sich Dampfinhalieren oder Nasenduschen mit physiologischer Kochsalzlösung ausgezeichnet. Ätherische Ölen dämpfen zudem Erreger ein.
- **Mineralstoffe:** Unsere Schleimhäute, die Haut, die Organe, Nerven, Muskeln, das Blut und Gehirn bestehen aus Billionen lebender Zellen, die tagtäglich zahlreiche lebenswichtige Aufgaben ausführen. Nährstoffe werden mit der Nahrung aufgenommen und von den Zellen in Energie umgewandelt. Leider funktioniert der Zellstoffwechsel aber oft nicht optimal und der Körper kann die Mineralstoffe nicht mehr richtig aufnehmen und verarbeiten. Hier kommen nun die Schüssler-Mineralstoffe zum Einsatz.

Zell-Kraftstoff

Schüssler-Salze können Störungen des Mineralhaushaltes ausgleichen und den Körper auf diese Weise wieder in Balance bringen. Mit ihrer Zufuhr kann der Mineralstoffhaushalt reguliert und die extra- und intrazellulären Konzentrationen der Mineralstoff-Ionen optimiert werden. Die speziell aufbereiteten Mineralsalze geben den Zellen Impulse, um die lebenswichtigen Mineral- und Nährstoffe bestmöglich verarbeiten und aufnehmen zu können.

Feuerwehr für das Immunsystem

Das Schüssler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat) hat eine Schlüsselstellung unter den Schüssler-Salzen. Als Akutmittel kann es bei

entzündlichen Erkrankungen gegeben werden und sollte deshalb nicht in der Hausapotheke fehlen. Bei schweren, unbekannten oder hartnäckigen Symptomen sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen – besonders wenn Kinder oder ältere Menschen erkältet sind, bei denen Krankheitsverläufe oft intensiver sind. Nr. 3 ist aber auch dann in vielen Fällen eine wertvolle Ergänzung.

Als Salz des Immunsystems hat Nr. 3 eine besondere Bedeutung in der Erkältungssaison. Es wird beispielsweise bei Husten, Schnupfen oder Heiserkeit eingesetzt. Zudem ist es auch bewährt bei Zahnschmerzen, Verletzungen oder Sonnenbrand: Es verbessert die Anbindung von Sauerstoff an die roten Blutkörperchen und fördert damit die Sauerstoffversorgung in Gewebe und Organen. Entzündungen klingen schneller ab und das Immunsystem arbeitet effektiver. Setzt man das Schüssler-Salz Nr. 3 bei den ersten Symptomen ein, steigert es die Leistung der körpereigenen Abwehr und hilft gegen beginnende Entzündungen.

Ferrum phosphoricum unterstützt den Stoffwechsel in Gehirn und Muskulatur und fördert so Leistungsfähigkeit und Funktionsablauf.

Immunkur

Als Kur lässt sich die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 in Kombination mit der Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 und Nr. 6 Kalium sulfuricum D6 über vier Wochen kombiniert anwenden. Dieses sogenannte Immunkur kann auch vorbeugend eingesetzt werden. Die Nr. 7 hilft Muskeln und Nerven zu regenerieren und die Nr. 6 fördert die Entspannung – beide unterstützen also ideal das Immunsystem und können so die Infektanfälligkeit reduzieren. Jeweils zwei Tabletten der Nr. 3 vormittags, der Nr. 6 nachmittags und der Nr. 7 abends einnehmen. Die Nr. 3 lässt sich zusätzlich als Salbe abends vor dem Schlafengehen für eine sanfte Massage des Brustbeins anwenden. Dadurch wird die darunter liegende Thymusdrüse, die zum Immunsystem gehört, stimuliert.

Anwendung und Dosierung

Man soll die Tabletten eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen einnehmen und sie vorzugsweise langsam im Mund zergehen lassen. So können die Arzneistoffe ohne Umwege direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Bei kleinen Kindern empfiehlt es sich, die Tablette vor der Einnahme in etwas Wasser aufzulösen.

Zur richtigen Dosis für Kinder berät Sie gerne Ihr Therapeut.





Sanfte Hilfe für sensible Haut

Wer hätte nicht gerne eine schöne, glatte und strahlende Haut? Die Realität sieht oftmals anders aus: Da plagen Rötungen und raue Stellen, die Haut kann spannen und entzündlich sein. Trockene Luft sowie der Temperaturwechsel von Kälte und Wärme setzen unserem größten Organ zu. Mineralsalze nach Dr. Schüßler unterstützen dabei den Hautstoffwechsel wieder in Balance zu bekommen. Oliver Coordes ist Experte für Dermopharmazie und erklärt, wie das funktioniert.

Eine gesunde Haut hängt von einer Reihe innerer und äußerer Faktoren ab, die sich oft verändern. So beeinflussen beispielsweise neben Hormonschwankungen und Ernährung auch das Schlaf- und Bewegungsspektrum unser Hautbild. Auch Stress und seelische Belastungen bilden sich ab. „Wie ein Sensor zeigt die Haut sensibel an, ob es ihr gut geht oder nicht“, so Oliver Coordes.

Die Funktionen der Haut

Das gut zwei Quadratmeter große, empfindsame System verbindet uns mit der Umwelt und grenzt uns gleichzeitig von ihr ab. Mit über 100 Milliarden Zellen erfüllt die Haut lebenswichtige Aufgaben: Sie regelt beispielsweise über Schwitzen die Temperatur des Körpers, hat eine wichtige Barrierefunktion und

hilft, Stoffwechselschlacken auszuscheiden. „Die Zellen der obersten Hautschicht – die Epidermis – speichern bis zu 30 Prozent Fett und mindestens ebenso viel Feuchtigkeit“, erklärt Coordes weiter.

Was die Haut stresst

Weil sich bei Temperaturen unter acht Grad auch die Blutgefäße verengen, wird die Haut nicht mehr so gut

durchblutet, auch die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen ist schlechter. „Und dann gibt es noch den Lichtmangel: Wenig Tageslicht lässt die Vitamin-D-Produktion erlahmen“, berichtet Coordes. Damit ist auch der für den Hautstoffwechsel so wichtige Kalzium-Phosphat-Umsatz reduziert.

Wie Schüßler-Salze eingesetzt werden

Damit die Haut ihren Schutzfilm reparieren kann, um wieder besser mit Umwelteinflüssen umgehen zu können, können drei Mineralsalze nach Dr. Schüßler helfen. Auch brüchige Haare und Nägel profitieren davon. Schüßler-Salze geben den Zellen feine Impulse, so dass diese die Mineralstoffe wieder optimal aufnehmen und verarbeiten können. So wird die Selbstregulation des Organismus aktiviert und der Zellstoffwechsel kann wieder ins Lot kommen.

Nr. 1 Calcium fluoratum D12

Als „Hart- und Weichmacher“ ist das Schüßler-Salz Nr. 1 eine wichtige Hilfe für die ausgeglichene Stabilität im Hautgewebe. „Es nährt die stabilisierenden Fasern der Hautstruktur. Das natürliche Mineralsalz ist wichtig für den Feuchtigkeitshaushalt, fördert die Elastizität und kräftigt das Unterhautgewebe“, so Oliver Coordes. Zugleich wird die Hautbarriere gestärkt und sie so widerstandsfähiger gegen äußere Einflüsse gemacht. Calcium fluoratum unterstützt die Zellfunktionen der Haut zu normalisieren und wird auch bei verhärteten Strukturen eingesetzt: Narben, Schrunden oder rissige Haut werden wieder elastischer. Ideal ist eine Kombination mit der Salbe Nr. 1.

Nr. 8 Natrium chloratum D6

„Wenn die Haut öfter spannt oder empfindlich reagiert, ist Schüßler-Salz Nr. 8 ein sehr guter Helfer“, so Experte Coordes. „Denn es wirkt ausgleichend, wo Feuchtigkeit fehlt – und das ist schließlich das Hauptthema bei z. B. wintergestresster Haut“, so Coordes weiter. Das Salz unterstützt bei der Regulation des Flüssigkeitshaushalts von Haut und Schleimhäuten und kann auf diese Weise mitwirken, Schäden wie spröde Haut, Trockenheitsekzeme, Fältchen oder Gewebeschwellungen auszugleichen und wird gerne auch als Salbe bei trockenen und juckenden Beinen angewendet. Als Salbe ist Salz Nr. 8 übrigens auch bewährt, wenn Herpesbläschen stören. Einfach mehrmals täglich dünn

auftupfen oder vor dem Schlafengehen als „Über-Nacht-Kur“ für die Lippen auftragen

Nr. 11 Silicea D12

Die Nr. 11 ist ein wichtiges Struktursalz und das Mineralsalz der Schönheit. Silicea, auch bekannt als Kieselsäure, gehört zu den wichtigen Bausteinen für die Kollagenbildung. Sie trägt dazu bei, die Unterhaut und Epidermis zu stärken, auch das Haar- und Nagelwachstum wird unterstützt. Weil Silicea das Bindegewebe stabilisiert, ist Salz Nr. 11 zudem bei Cellulite ein Tipp. Es gilt als „Schönheitssalz“ und soll Haut und Haaren frischen Glanz verleihen. Wenn Hautverletzungen schlecht heilen, regt Silicea die Regeneration an. Tipp des Experten für die Nagelpflege: „Die Salben Nr. 1 und Nr. 11 mischen und einen Klacks rund ums Nagelbett einmassieren.“

Hautkur für den Frische-Kick

Drei Salze eignen sich ideal für eine Hautkur: Vier bis sechs Wochenlang nimmt man dafür morgens zwei Tabletten Nr. 1 Calcium fluoratum D12, mittags zwei Tabletten Nr. 8 Natrium chloratum D6 und abends 2 Tabletten Nr. 11 Silicea D12. Die Salze bei jeder Dosis langsam im Mund zergehen lassen. „Da eine Hautschuppe vier Wochen lebt, muss man diese Zeit auch rechnen, bis man die Ergebnisse so richtig sieht“, so Coordes. Äußerlich lässt sich die Haut unterstützen, indem man zusätzlich die Lotionen Nr. 1 und Nr. 11 (beide mit hautpflegendem Mandel- und Jojobaöl sowie Lezithin) als Pflege für Gesicht und Körper nutzt. Auch für empfindliche Männerhaut hat Experte Coordes noch einen Tipp: „Die Salbe Nr. 11 ist ideal bei Rasurbrand. Sie ist unparfümiert und liegt nicht lange auf der Haut.“

Sensible Haut und Ernährung

Bei chronischen Hautproblemen wie etwa Neurodermitis ist aus naturheilkundlicher Sicht auch der Blick auf die



Tipps für Haut, Haare und Bindegewebe

- ausgewogene Ernährung und viel trinken, mindestens zwei Liter täglich
- regelmäßige Bewegung und genug Schlaf
- Einmal pro Woche eine Haarkur mit natürlichen Ölen z. B. Kokos- oder Olivenöl
- Wechselduschen und (Bürsten-)Massagen
- Entspannung und Stressbewältigung
- Vermeiden von intensivem Sonnenbaden und Sonnenbrand
- Haare nicht zu oft und intensiv färben, stylen und heiß föhnen
- Verzicht auf Alkohol und Zigaretten

Ernährung wichtig. Viele Menschen mit Hautproblemen können diese lindern, wenn sie bestimmte Stoffe in der Nahrung vermeiden, etwa Gluten, Kuhmilchprodukte oder Nüsse. Andere wiederum ernähren sich aus gesundheitlichen (oder ethischen) Gründen laktosefrei oder vegan.

Schüßler-Salze gibt es in verschiedenen Darreichungsformen, die diverse Diätanforderungen erfüllen. Die Standard-Darreichungsform sind Tabletten auf Milchzuckerbasis, die aufgrund der geringen Zuckermenge auch diabetikergerecht sind. Es gibt Schüßler-Salze aber auch als vegane, laktose- und glutenfreie Globuli. Bei Beschwerden mit der Haut ist zudem der Einsatz der Schüßler-Salze in Form von Salben, Lotionen oder Gel bewährt. Therapeuten arbeiten oft auch mit Wickeln und Kompressen, die mit Schüßler-Salzen benetzt sind.



Darm gut – alles gut!

Sie haben Lust, etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Dann sollten Sie auf Bewegung und vor allem eine vitalstoffreiche Ernährung setzen. Denn es ist der Darm, der als zentrale Schaltstelle die Immunfunktion und Leistungsfähigkeit zum Großteil steuert. Nach schwerer Kost und zu wenig Vitaminen und Aktivität braucht der Darm Regeneration und Pflege. Wie das gelingt, erklärt Silke Riedl, PTA und Heilpraktikerin für Ernährungsberatung.

Im Darm wird der Nahrungsbrei in seine Bestandteile zerlegt, Nährstoffe werden aufgenommen und ins Blut transportiert und nicht Verwertbares wird ausgeschieden. Silke Riedl erläutert: „Eine gesunde Darmfunktion ist wichtig für das Immunsystem. Und die Darmgesundheit hat auch starken Einfluss auf

unser Wohlfühlen.“ Doch ist der Darm oft belastet durch einseitige und eher schwere Ernährung mit viel Süßem. Entsprechend sind die Vitamin- und Mineralstoffspeicher wie leer gefegt. Eine basische, pflanzlich betonte Ernährung mit überwiegend Gemüse sowie Trinkkuren mit Suppen und Kräutertees sorgen für

Entlastung. Das ist gut für den Verdauungstrakt und versorgt den Körper mit allen notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Viele Ballaststoffe aus rohen, gegarten und fermentierten Gemüsen „füttern“ die gesunden Darmbakterien. Sie sorgen für ein gesundes Mikrobiom und mehr Wohlbefinden.

Den Darm entlasten

Eine ideale Unterstützung stellen Schüßler-Salze dar. Sie helfen dem Organismus, diese essenziellen Nährstoffe wieder richtig aufzunehmen und zu verwerten. Nach Dr. Schüßler kommen so die Zellen wieder in Schwung und die Regeneration des Körpers wird gefördert.

Denn Stoffwechselreste, die sich im Binde- und Füllgewebe zwischen den Zellen ablagern, werden dort wie in einem Schwamm gespeichert und nicht so leicht wieder freigegeben. Das kann die Ausscheidung blockieren und Entzündungen begünstigen. Schüßler-Salze helfen, diese Knoten zu lösen, sie mobilisieren die Leber und den Stoffwechsel, regen die Ausscheidung an und wirken somit positiv auf Darmmotorik und Verdauung.

Ein Schüßler-Trio baut den Darm auf

Reinigend und aufbauend wirkt eine Darmkur mit den Schüßler-Salzen Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 10 Natrium sulfuricum. „Alle drei werden in der Schüßler-Therapie zur Stärkung der

Darmschleimhaut und Unterstützung der Funktion des Darms eingesetzt“, sagt Expertin Riedl.

Wie die Salze wirken:

Nr. 4 Kalium chloratum: Das Mineralsalz der Schleimhäute wird zur Stärkung der Darmschleimhaut eingesetzt. Es hilft bei Entzündungen der Schleimhaut, unterstützt die Drüsentätigkeit und die Entgiftung. Zudem wirkt es ausgleichend auf den Wasserhaushalt, regt den Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsel an.

Nr. 9 Natrium phosphoricum: Das Mineralsalz des Stoffwechsels greift regulierend in den Säure-Basen-Haushalt ein. Es unterstützt den Abbau von Säuren, reguliert den Fettstoffwechsel und hilft auch bei Sodbrennen und Magenübersäuerung.

Nr. 10 Natrium sulfuricum: Das Mineralsalz der inneren Reinigung unterstützt die Ausscheidung. Es hilft, überschüssiges Wasser aus dem Körper zu transportieren und stärkt die Ausscheidung über Leber und Galle. Schädliche Abbau- und Stoffwechselprodukte werden besser ausgeschieden.

Weitere Experten-Tipps

- **Darmpflege** braucht Ballaststoffe. 30 g täglich werden empfohlen, die meisten Menschen nehmen gerade mal 20 g zu sich. Dabei sind die Fasern aus Gemüse, Obst, Hülsen- und Trockenfrüchten, Vollkorngetreide, Leinsamen, Kleie und Nüssen so wichtig: Sie beschleunigen die Darmpassage und sind Futter für die „guten“ Darmbakterien.
- **Omega-3-Fettsäuren**, wie in fettreichem Meeresfisch, in Avocado und Leinöl, verbessern das Mikrobiom und hemmen Entzündungen. Frische Kräuter und Gewürze wie Kümmel, Fenchel oder Koriander wirken entkrampfend und verdauungsfördernd.
- **Achten Sie darauf**, alle Mahlzeiten langsam und gründlich zu kauen. Dabei wird weniger Luft geschluckt und es gibt automatisch weniger Fäulnisstoffe. Und der Darm braucht weniger Energie für die Verdauung.

Dosierung und Dauer der Anwendung

Vier bis sechs Wochen lang jeweils mit etwas Abstand von den Mahlzeiten morgens zwei Tabletten von Salz Nr. 10, mittags zwei Tabletten von Salz Nr. 4 und abends zwei Tabletten von Salz Nr. 9 in warmem Wasser auflösen und schluckweise trinken. Alternativ die Tabletten im Mund zergehen lassen.

Foto ©: Piotr Marcinski - 123RF



200 Jahre Dr. Schüßler

Machen Sie mit!

- Werden Sie Mitglied im Biochemischen Gesundheitsverein
- Informieren Sie sich über die Schüßler-Salze
- Unterstützen Sie unsere Arbeit
- Zum Wohle Ihrer Gesundheit

Wir freuen uns auf Sie!



**Biochemischer Bund
Deutschlands e.V.**



doktor-schuessler.de

Wechseljahre – eine besondere Zeit

Die Schüßler-Salze bieten uns die Möglichkeit, durch Unterstützung verschiedener Stoffwechselbereiche eine gute konstitutionelle Begleitung durch alle Phasen des Lebens zu geben. Hiermit können wir vielen Beschwerden vorbeugen. Die Antlitzdiagnose nach Hickethier hilft beim Auffinden der angezeigten Salze, wie die Heilpraktikerin Sigrid Molineus berichtet.

Das Klimakterium wird in unserer Kultur meist mit dem Rückgang von Geschlechtshormonen in Zusammenhang gebracht. Entsprechend wird als Therapie mit schulmedizinischen oder naturheilkundlichen Mitteln gearbeitet, die eine Wirkung auf die Hormonspiegel haben. Interessanterweise variiert der Hormonspiegel auch bei Frauen nach den Wechseljahren – auf einem tieferen Niveau als früher. Dabei ist auffällig, dass z. B. Stress ein ausgesprochener Hormonkiller ist.

Die chinesische Medizin sagt hingegen nichts über Hormone. Dies ist nicht weiter verwunderlich, da Hormone erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckt wurden. Vielmehr werden die Vorgänge während der Wechseljahre aus den Funktionen der Meridiane und natürlichen Entwicklungsprozessen hergeleitet.

Der Yang Ming – von uns hier vereinfacht „Verdauungskraft“ genannt, verliert bereits mit 35 Jahren an Kraft. Das „Verwelken“ des Gesichts und der

Beginn der grauen Haare um das 42. Lebensjahr herum wird mit dem Verlust der Yang-Energie, die zum Gesicht aufsteigt, in Verbindung gebracht. Bereits ab dem 35. Lebensjahr könnten wir also mit der „Lebenspflege“ beginnen und Verdauung und Regeneration „in Schuss“ halten.

Verdauungsstärkung

Nr. 4, Kalium chloratum D 6 stärkt die Verdauung. Kombiniert mit Nr. 2, Calcium phosphoricum D 6 wird auch der Blutaufbau unterstützt.

Phosphathaltige Schüßler-Salze unterstützen die Energie, insbesondere Nr. 2, Calcium phosphoricum D 6, Nr. 5, Kalium phosphoricum D 6 und Nr. 3, Ferrum phosphoricum D 12.

Laut der Chinesischen Medizin beginnt das Klimakterium der Frau mit 49 Jahren und die Reproduktionsenergie steht nicht länger zur Verfügung. Die Hormonspiegel senken sich ab. Sinnbildlich könnten wir vom Spätsommer sprechen. Die Energie, die

für die Reproduktion gebraucht wurde, steht nun der geistigen Entwicklung zur Verfügung. Jedoch ist der Körper nicht mehr so regenerationsfähig wie früher. War es zuvor möglich, konstitutionelle Tendenzen durch die vorhandene Fülle auszugleichen, treten sie nun deutlicher zu Tage.

Deswegen müssen Frauen lernen, in diesem neuen Gleichgewicht in der Balance zu bleiben. Es wird wichtiger, Phasen von Aktivität und Regeneration einzuhalten.

Kur für den vegetativen Ausgleich

Am Tage setzen wir „aktive“ Salze ein, **abends beruhigende**.

Morgens Fünf Tabletten Nr. 2, Calcium phosphoricum D 6

Mittags Fünf Tabletten Nr. 5, Kalium phosphoricum D 6

Abends vorm Schlafen zehn Tabletten Nr. 7, Magnesium phosphoricum D 6

Tipp: Hormonyoga ...

... stärkt die Vitalität und erhöht nachweislich den Östrogenspiegel. Umkehrhaltungen des Yogas können eine Beruhigung bei Schlaflosigkeit bewirken. Eine einfache Haltung mit dem Becken auf einer Polsterrolle und den Beinen an der Wand sollte vor dem Schlafen für zehn Minuten eingenommen werden.

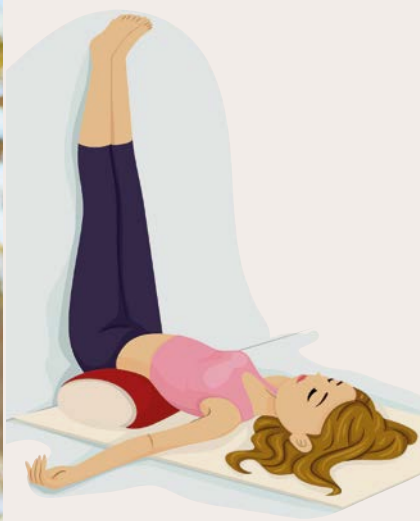


Foto ©: monkeybusinessimages - istock/thinstock, Illustration ©: BNP Design Studio/123RF

In der Übergangszeit können verschiedene Störungen auftreten, die sich später wieder regulieren. Leistungsknick, Schlafstörungen, Hitze(-Wallungen), Nachtschweiß, düstere Stimmung, Scheidentrockenheit, teils auch Herzklopfen und Schilddrüsenunregelmäßigkeiten und Blutungsstörungen.

Abgesehen von körperlichen Veränderungen gibt es auch Irritationen in der „Identifikation“. Das Selbstverständnis wandelt sich, die Interessen ändern sich, frau muss mit sich – ähnlich wie in der Pubertät – ins Reine kommen. In einer Gesellschaft, die sich sehr stark über Jugendlichkeit definiert, kann dies herausfordernd sein.

Auffällig ist, dass der überwiegende Teil der Wechseljahresbeschwerden mit anfallsweiser Hitze und Agitiertheit zu tun hat. Dies lässt sich laut Traditioneller Chinesischer Medizin dadurch erklären, dass der veränderte, „geschwächte“ Körper als Yin-Aspekt nun die Regulation des immer noch aktiven Geistes oder Yang (z. B. Wärme, Gedanken-zudrang) nicht mehr so ausrichten kann.

Was kann man tun?

Da wir es mit einer Abnahme von Vitalität zu tun haben, ist es interessant zu reflektieren, welche Salze mit „Lebensessenzen“ zu tun haben – und damit tief stärkend und ausgleichend wirken können.

Hier kommen die Salze Nr. 7, Magnesium phosphoricum D 6, Nr. 11, Silicea D 12 und die Nr. 22, Zincum chloratum D 6 infrage.

Nr. 7, Magnesium phosphoricum D 6 ist am Aufbau unzähliger Enzyme im Körper beteiligt. Es kann helfen, ein Gleichgewicht zwischen dem unruhigen Geist und der körperlichen Regeneration herzustellen.

Wenn der Geist nachts nicht zur Ruhe kommt, hilft die Nr. 7. Auch Hitzewallungen, Erröten und hektische Flecken lassen sich gut beruhigen. Die „heiße Sieben“ – zehn Tabletten auf ein Glas heißes Wasser – sollten regelmäßig und auch im akuten Falle eingenommen werden.

Nr. 7, Magnesium phosphoricum D 6 ist immer bei Zuständen, in denen der Körper stark angegriffen ist, hilfreich.

Nr. 11, Silicea D 12 hat eine tief regenerierende Wirkung. Es wird bei mangelnder Umsetzung von Nahrung in jedem Lebensalter eingesetzt. Es hat klärende und stärkende Wirkung auf das Bindegewebe und kann ein Ungleichgewicht von körperlicher Schwäche und starken mentalen Kräften ausgleichen. Die Haut und alles, was außen ist (Nägel, Haare) aber auch die Knochen erfahren Stärkung durch Nr. 11, Silicea D 12.

Nr. 11, Silicea gilt auch als das Altersmittel, da es die Fähigkeit hat, Kristallisationen und Ablagerungen zu lösen und so dem Stoffwechsel wieder zuzuführen, um sie abzubauen und auszuscheiden.

Eine tägliche Einnahme von vier bis fünf Tabletten Nr. 11, Silicea D 12 ist ausreichend, da dieses Mittel langsam und tiefwirkend ist.

Nr. 22, Zincum chloratum D 6 ist ein wichtiges Spurenelement. Zink kommt in unseren reproduktiven Geweben vor und beeinflusst den Östrogenspiegel. In der Spermienflüssigkeit ist sehr viel Zink enthalten. Darüber hinaus ist es an der Melatoninbildung beteiligt und beeinflusst somit den Schlaf-Wach-Rhythmus. Es hat sehr gute wundheilende Eigenschaften. Bei Entzündungsgeschehen wirkt es als Fänger von freien Radikalen. Eine tägliche Einnahme von vier bis fünf Tabletten kann den Ausgleich unterstützen.

Bei der Wahl dieser drei Mittel können wir uns auch von antlitzdiagnostischen Zeichen leiten lassen. Sie können in einer Phase der Wechseljahre regelmäßig über längere Zeit eingesetzt werden. Da sie alle regenerierend wirken, ist die Einnahmezeit am besten abends.

Weitere hilfreiche Salze

Nr. 3, Ferrum phosphoricum: bei dauernden Menstruationsblutungen als blutstillendes Mittel, zur Stärkung des Kreislaufs bei Blutdruckschwankungen

Nr. 2, Calcium phosphoricum: zum Blut- und Knochenaufbau und Stärkung der Verdauung

Nr. 5, Kalium phosphoricum: bei depressiver Verstimmung und Leistungsabfall mit nervlicher Erschöpfung

Nr. 1, Calcium fluoratum: bei venösen Stauungen der Beine – evtl. zusammen mit Nr. 4, Kalium chloratum

Nr. 8, Natrium chloratum: bei Trockenheit der Schleimhäute

Antlitzdiagnose nach Hickthier

Die Antlitzdiagnose nach Hickthier beruht auf den äußerlich erkennbaren Anzeichen eines möglichen körperlichen Mangels bei den Mineralsalzen.

Hierbei werden spezielle Hautmerkmale im Gesicht betrachtet. Der erfahrene Therapeut schließt daraus auf die Gabe bestimmter Schüßler-Salze.

Die Chinesische Medizin spricht von einer Yin-Leere, die zu einem ungebändigten Yang-Aspekt (mit Hitze und Unruhe) führt. Deswegen sind auch viele Beschwerden nachts schlimmer, da dies die Yin- und Regenerationszeit darstellt.

Einige Frauen klagen aber auch einige Zeit nach dem Klimakterium über Hitze, vielleicht sogar nachmittägliche erhöhte Temperatur, Nachtschweiß, Agitiertheit, etc. In diesem Falle ist es ratsam, die sich hier zeigenden konstitutionellen Tendenzen zu behandeln.

Zwölf Salze auf einen Blick

Schüßler-Salze bringen den Mineralstoffhaushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht und helfen bei vielen gesundheitlichen Beschwerden. Das Verfahren geht auf den Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler zurück. Er schuf eine eigenständige Heilmethode, die mit einer überschaubaren Anzahl an sanft wirksamen Arzneimitteln auskommt. Sie sind einfach anwendbar und eignen sich gut für den Hausgebrauch. Auch naturheilkundliche Therapeuten arbeiten gerne mit der Schüßler-Methode.



Foto ©: DAMIENPHOTO - Getty Images

Nr. 1

Calcium fluoratum D12

Chamäleon für Flexibilität und Festigkeit

Das Schüßler-Salz Nr. 1 Calcium fluoratum gilt als Salz des Bindegewebes, der Haut und der Gelenke. Das Salz hilft sowohl die Haut zu straffen, z. B. bei Schwangerschaftsstreifen, als auch Verhärtungen wie Hornhaut oder Narben wieder geschmeidig zu machen.

Nr. 2

Calcium phosphoricum D6

Das Powermittel für neue Aufgaben

Bei stressigen Projekten, einem langen Winter oder einfach zu Beginn neuer Herausforderungen braucht der Organismus Energie. Calcium phosphoricum, das Schüßler-Salz Nr. 2, gilt als Regenerations- und Wachstumsmittel.

Nr. 3

Ferrum phosphoricum D12

Die Feuerwehr für das Immunsystem

Das Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum hat eine Schlüsselstellung unter den Schüßler-Salzen. Es ist ein wichtiges Akutmittel und kann bei vielen entzündlichen Erkrankungen, die plötzlich beginnen, gegeben werden. Es sollte deshalb in der Hausapotheke nicht fehlen.

Nr. 4

Kalium chloratum D6

Für gesunde Schleimhäute

Kalium chloratum (Kaliumchlorid) ist das Schleimhautmittel unter den Schüßler-Salzen. Da viele Erkrankungen mit Entzündungen der Schleimhäute verbunden sind, ist das Schüßler-Salz Nr. 4 breit anwendbar. Es gilt als zweites Entzündungssalz nach dem Schüßler-Akutmittel Nr. 3.

Nr. 11

Silicea D12

Schöne Haut und gesunde Haare

Silizium kommt in der Natur als Kieselsäure vor, eines der ältesten Heilmittel überhaupt. Kieselsäure verleiht dem Binde- und Stützgewebe Festigkeit. Haut, Nägel und Haare, aber auch Knochen und Knorpel profitieren davon. Auch im Pflanzenreich ist Silizium wichtig; ohne dieses Mineral könnte kein Halm aufrecht stehen.

Nr. 12

Calcium sulfuricum D6

Für leichte Bewegung

Heiß oder kalt, was ist besser bei Gelenkschmerzen? Gelenke mit starken Entzündungen sprechen meist gut auf Kälte an. Wärme hilft eher bei Gelenkverschleiß leichteren Ausmaßes. In beiden Fällen kann das Schüssler-Salz Nr. 12, Calcium sulfuricum D6, die Beweglichkeit fördern.

Nr. 10

Natrium sulfuricum D6

Für die innere Reinigung

Das menschliche Verdauungssystem ist eine perfekte Bioanlage zur Gewinnung von Energie und Nährstoffen. Der komplizierte Bauplan und die vielfältigen Aufgaben machen es allerdings anfällig für Störungen. Das Schüssler-Salz Nr. 10 kann die reibungslose Funktion der Verdauung unterstützen.

Nr. 9

Natrium phosphoricum D6

Säure-Basen-Balance

Ein funktionierender Stoffwechsel ist von vielen Faktoren abhängig. Bei der Herstellung des passenden „Milieus“ kann das Schüssler-Salz Nr. 9, Natrium phosphoricum, unterstützend wirken. Es hilft, übermäßige Säurebildung zu hemmen und auch überschüssige Säure abzubauen.

Nr. 8

Natrium chloratum D6

Wasserhaushalt im Lot

Der Körper besteht im Durchschnitt zwischen 50 und 65 Prozent aus Wasser. Die Muskulatur enthält 75 Prozent Wasser und sogar der Knochen weist noch 20 Prozent auf. Ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt ist also elementar für die Gesundheit des Menschen.

Nr. 7

Magnesium phosphoricum D6

Mehr Kraft und Gelassenheit

Das Schüssler-Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum D6, ist das Salz der Muskeln und Nerven. Magnesium spielt eine wichtige Rolle bei der Übertragung von Nervenimpulsen und ebenso bei der Kontraktion der Muskeln. Es kommt sowohl in Nerven als auch in der Muskulatur vor.

Nr. 5

Kalium phosphoricum D6

Gesunder Geist in gesundem Körper

Mehr denn je werden Erschöpfung und Nervosität zu unliebsamen Begleitern des Alltags. Das Schüssler-Salz Nr. 5, Kalium phosphoricum ist ausgleichend. Kaliumphosphat wirkt stärkend auf Körper und Geist und hilft so gleichermaßen bei körperlicher Schwäche und nervlicher Unruhe.

Nr. 6

Kalium sulfuricum D6

Hilfe bei chronischen Entzündungen

Schüssler-Salz Nr. 6, Kalium sulfuricum D6, ist das Salz der Entschlackung. Bei chronischen und hartnäckigen Erkrankungen kann Entgiftung Anstoß zur Heilung sein. Bei länger bestehenden Beschwerden wird daher gerne die Nr. 6 eingesetzt.



Ich lache dem Leben
mitten ins Gesicht.

DHU Schüßler-Salz Nr. 3
Das Mineralsalz des Immunsystems

Schüßler-Salze enthalten für den Körper wichtige Mineralsalze. Nach Dr. Schüßler geben sie den Zellen Impulse und arbeiten wie ein Türöffner, um essenzielle Mineralstoffe wieder besser aufnehmen und verarbeiten zu können. Mehr Informationen in Ihrer Apotheke oder unter schuessler.dhu.de. Das Original. Seit 1873.

DHU Schüßler Salze 1-12 sind homöopathische Arzneimittel. Die Anwendung erfolgt ausschließlich aufgrund der langjährigen Verwendung in dieser Therapie.
DHU Schüßler-Salz Nr.3® Ferrum phosphoricum Biochemisches Funktionsmittel D3 [D6, D12]. Anwendungsgebiete: Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Enthält Lactose und Weizenstärke. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH & Co. KG, Karlsruhe

