

Schüsslersalze

Beliebte sanfte Heilmethode

Mit ihren 12 Funktions- und wenig mehr Ergänzungsmitteln macht es die «Biochemie nach Dr. Schüssler» einfach, für Beschwerden das richtige Schüsslersalz oder die richtige Mittelkombination zu finden.

Jürg Lendenmann



Laut Schüssler gibt es zwölf Mineralsalze, die im menschlichen Körper vorkommen und die für die Funktion der Zellen wichtig sind. Das Bild zeigt Fluorapatit – Calciumfluorid (Schüsslersalz Nr. 1).

Der homöopathische Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler (1821 bis 1898) wandte sich nach 15 Jahren Praktizierens von der Lehre Samuel Hahnemanns ab und stellte 1873 seine «abgekürzte Therapie» vor: die «biochemische Heilweise», bei der nur 12 Mittel eingesetzt wurden. Die neue Heilmethode fusste nicht mehr auf dem Simile-Prinzip («Ähnliches kann durch Ähnliches geheilt werden»), sondern gründete auf den «physiologisch-chemischen Vorgängen, welche sich im menschlichen Organismus vollziehen». Sie machte das Aufnehmen von detaillierten Krankheitsgeschichten ebenso überflüssig wie Arzneimittelprüfungen am gesunden Menschen.

Funktions- und Ergänzungsmittel

Bei seinen Untersuchungen, auch an der Asche von Verstorbenen, fand Schüssler zwölf Mineralsalze, die im menschlichen Körper vorkommen und die für die Funktion der Zellen wichtig sind. Mängel an diesen Mineralsalzen, so Schüssler, können zu bestimmten Krankheiten führen. Durch die Gabe von ebendiesen Salzen versuchte der Oldenburger Arzt die betreffenden Krankheiten zu heilen. Seine «biochemischen Mittel» verabreichte Schüssler als homöopathische Potenzen D6 und D12. Dass Schüssler mit Verdünnungen arbeitete, hatte zwei Gründe: Zum einen können Wirkstoffe aus den verdünnten Lösungen besser über die Mundschleimhaut aufgenommen wer-

den. Zum anderen entsprach die Konzentration der verabreichten Salze jener der Mineralsalze in den Körperzellen. Mit diesen natürlichen Konzentrationen konnten gesunde Zellen nicht geschädigt werden. Hingegen war es nach Ansicht Schüsslers möglich, bei kranken Zellen Funktionsstörungen auszugleichen.

Schüsslers Biochemie ist sowohl eine Substitutionstherapie (Zufuhr von fehlenden Stoffen) als auch eine Regulations-therapie. Schüsslers Nachfolger ergänzten die Funktionsmittel mit jenen Salzen, die nach Schüsslers Tod als weitere essenzielle Mineralstoffe erkannt wurden: den Ergänzungsmitteln. «Es kann sinnvoll sein, Ergänzungsmittel mit Funktionsmitteln zu kombinieren», so der Schüssler-Spezialist Walter Käch. «Beispielsweise dann, wenn die erhoffte Wirkung mit Funktionsmitteln nicht eintritt oder die Beschwerden sehr ausgeprägt sind und ein Ergänzungsmittel in den Behandlungsplan passt.»

Qualität und gute Beratung

Schüsslersalze zählen in der Schweiz zu den homöopathischen Heilmitteln und müssen vom Heilmittelinstitut Swissmedic registriert werden. Zurzeit sind es 25 Mineralsalze; sie dürfen nur in Apotheken und Drogerien verkauft werden. So wird sichergestellt, dass bei diesen Heilmitteln eine Beratung durch eine Fachperson gewährleistet ist. Denn es gilt nicht nur, für einen Patienten das geeignetste Einzelmit-

tel zu wählen und aus der möglichen Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten die sinnvollste zu finden, sondern auch die Anwendungsform. Schüsslersalze sind als Tabletten, alkoholische Lösungen und Cremes erhältlich.

Walter Käch: «Schüsslersalze gelten als nebenwirkungsfrei und es sind keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten bekannt. Personen, die unter einer Milchzucker-Unverträglichkeit leiden, empfehle ich, eine laktosefreie Anwendungsform zu wählen.» Das Schweizer Medikamentenlexikon PharmaWiki weist auf einen weiteren wichtigen Punkt hin: «Zu beachten ist insbesondere, dass Schüsslersalze nicht zur Substitution von Mineralstoffen geeignet sind, zum Beispiel zur Osteoporose-Prophylaxe oder bei Eisenmangel, weil die Mineralstoffe nur in kleinsten Mengen enthalten sind.»

Erwartungen, die heilen können

Dass die Biochemie nach Dr. Schüssler so beliebt ist, gründet in erster Linie auf positiven Erfahrungsberichten von Patientinnen und Patienten. Bisher allerdings fehlen klinische Studien, die die Wirkung der Schüsslersalze belegen. Kritiker schreiben die positiven Wirkungen ausschliesslich Placeboeffekten zu. Studien der noch jungen Placebo-Forschung belegen jedoch: Placebos – zu ihnen gehört auch der

Fortsetzung auf Seite 38



Funktionsmittel			
Nummer, Name	Trivialname	Beschreibung	
Nr. 1 Calcium fluoratum	Calciumfluorid	Elastizitätsmittel	
Nr. 2 Calcium phosphoricum	Calciumphosphat	Knochensalz	
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	Eisenphosphat	Entzündungsmittel I	
Nr. 4 Kalium chloratum	Kaliumchlorid	Entzündungsmittel II	
Nr. 5 Kalium phosphoricum	Kaliumphosphat	Nervensalz	
Nr. 6 Kalium sulfuricum	Kaliumsulfat	Entzündungsmittel III, Salz für die Haut	
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Magnesiumphosphat	Krampf- und Schmerzmittel	
Nr. 8 Natrium chloratum	Natriumchlorid, Kochsalz	Flüssigkeitsregulator	
Nr. 9 Natrium phosphoricum	Natriumphosphat	Stoffwechselsalz	
Nr. 10 Natrium sulfuricum	Natriumsulfat, Glaubersalz	Ausscheidungsmittel	
Nr. 11 Silicea	Kieselsäure	Bindegewebsmittel	
Nr. 12 Calcium sulfuricum	Calciumsulfat, Gips	Hals- und Schleimhautmittel	

Die Funktionssalze werden in der Potenz D6 angewendet – mit Ausnahme von Nr. 1, Nr. 3 und Nr. 11; diese werden in der Potenz D12 eingenommen. Ergänzungsmittel werden in der Potenz D12 verwendet.

Quellen

Axel Helmstädter: Wilhelm Heinrich Schüssler. Ein Therapeut als Kind seiner Zeit. Pharmazeutische Zeitung 51/2007. www.pharmazeutische-zeitung.de
 Symposium «Patient provider interaction: the impact of empathy, alliance and trainings», 21.9.2017, Institut für komplementäre und integrative Medizin, Universitätsspital Zürich. Walter Käch: Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler. 184 Seiten, Santénatur, 10. Auflage, ISBN 978-3-033-02521-9, 39 CHF | www.schuesslerwissen.ch | «Käch's Schüsslerwissen» – eine App, die auf www.schuessler-app.ch erklärt wird; 5 CHF, für Apple und Android.



Auf www.vistaonline.ch finden Sie eine ausführliche Tabelle der Ergänzungssalze.



Bei gewissen Schüsslersalzuren empfiehlt es sich, die Schüsslersalze zu mörsern und in Wasser oder Tee zu geben. So kann das Getränk über den Tag verteilt getrunken und die Salze so im Körper aufgenommen werden.

Vorgang des Schluckens eines Medikaments mit den damit verknüpften Erwartungen – wirken, wenn auch nicht so stark wie die entsprechenden Arzneistoffe. Ausserordentlich ist die Entdeckung, dass Placebos wie Arzneistoffe über die gleichen Wirkmechanismen im Körper wirken.

Anwendungsmöglichkeiten

Aus der Vielzahl der Anwendungsgebiete für Schüsslersalze hat Schüssler-Experte Walter Käch einige herausgegriffen, die im Frühling besonders aktuell sind:

«Bei **Frühjahrsmüdigkeit** empfehle ich, die Kombination Nr. 3 + Nr. 5 + Nr. 6 + Nr. 8 + Nr. 9 + Nr. 10 einzunehmen. Die Nr. 5 ist das wichtigste Salz bei diesen Beschwerden, das als Einzelmittel eingenommen werden kann.

Zum **Entschlacken** eignet sich die Kombination aus Nr. 6 + Nr. 8 + Nr. 9 + Nr. 10. Als Einzelmittel eignet sich die Nr. 10. Für eine Verstärkung der Entgiftung, z. B. nach langer Krankheit, empfiehlt sich Nr. 18 (Ergänzungsmittel ab Nr. 13 siehe vista-online-Box am Textende). Am einfachs-

ten löst man je 10 Tabletten in einem Liter Wasser oder Tee auf und trinkt die Mischung über den Tag.

Ein Spezialtipp ist der **Basis-Sportdrink**: Er eignet sich sowohl für Walker wie auch für Spitzensportler und ist eine Kombination aus Nr. 3 + Nr. 5 + Nr. 7. Der Sportdrink fördert die Leistung und vermindert die Krampfneigung während des Sports. Ausserdem verhindert oder reduziert er Seitenstechen und fördert die Regeneration. Zudem beschleunigt der Drink die Erholung.

Zur **Unterstützung der Erholungsphase beim Sport**, auch wenn ein Muskelkater plagt, bietet sich die Nr. 9 als Einzelmittel an. Kombiniert wird die Nr. 9 mit Nr. 3, Nr. 5, Nr. 7 und Nr. 10.

Tennis, Squash, Handball, Volleyball und viele andere Sportarten brauchen **elastische und starke Bänder, Sehnen und Muskeln**. Diese erhält man durch die regelmässige Anwendung von Schüssler Lotion 1 & 11, die in der Schweiz als fertige Mischung erhältlich ist.

Heiss hungerattacken auf Süsses kann man mit Schüsslersalz Nr. 7 in Kombination mit Nr. 9 abfedern. Übermässiges Verlangen nach Schokolade lässt sich mit Nr. 7 alleine wunderbar verhindern. Einfach einige Tabletten dieser Mittel lutschen, wenn sich eine Attacke ankündigt.

Für die **Lehrabschlussprüfung oder in intensiven Lebensphasen** eignet sich die Kombination von Nr. 2, Nr. 5, Nr. 7 und Nr. 22. Die Nerven werden beruhigt und gestärkt, Stimmungs- und Energieschwankungen werden ausgeglichen und Erholungsphasen werden unterstützt. Wer wenig Zeit hat, kann diese Kombination sogar als fertige Pulvermischung kaufen. Diese Mischung ist sehr gut für Schulkinder und Studenten geeignet.

Eine **Schönheitskombination für Haut, Haare und Nägel** bildet das Zusammenspiel von Nr. 1, Nr. 2, Nr. 8, Nr. 11 in Ergänzung mit Nr. 21. Die Haare werden von innen gestärkt, die Haut und die Nägel werden elastischer und stärker, die Faltenneigung wird reduziert. 1 x täglich einen Anti-Aging-Cocktail mit je 10 Tabletten schluckweise trinken.

Zur **Allergievorbereitung**, z. B. bei Heuschnupfen, Sonnenallergie, starken Reaktionen auf Insektenstiche usw., eignet sich die Mischung von Nr. 2, Nr. 6 und Nr. 10. Idealerweise nimmt man einen bis zwei Monate vor Ausbruch oder so früh wie möglich je 10 Tabletten pro Tag über längere Zeit. Aus Erfahrung lassen sich damit die Allergieschübe stark reduzieren.»

Dosierung/Einnahme

Bei akuten Beschwerden lassen Kinder und Menschen ab 6 Jahren 1 bis 2 Tabletten während 3 bis 4 Stunden alle 5 Minuten im Mund zergehen (einspeicheln lassen). Besonders bewährt hat sich im Akutfall «die heisse 7». Dabei werden 10 Tabletten vom benötigten Mittel in heissem Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken. Bei chronischen Beschwerden lassen Kinder unter 6 Jahren eine Tablette pro Altersjahr am Tag im Mund zergehen (einspeicheln lassen) und nehmen sie über längere Zeit ein. Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene nehmen 3 x 2 Tabletten pro Tag (einspeicheln lassen) täglich über längere Zeit ein. ■