

Schüßler-Salze – Mineralstoffe für die Selbstregulation



Schüßler-Salze dienen der Regulation des Mineralstoffhaushalts im Körper. Nach der biochemischen Lehre nach Dr. Wilhelm Schüßler unterstützen sie die Zellen dabei, fehlende Mineralsalze besser aufzunehmen und ihre natürlichen Funktionen zu normalisieren. Ziel ist es, die Zellkraft zu stärken, Alltagsbeschwerden zu lindern und die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Mineralstoffe wirken als sanfter Impuls zur Selbstregulation der Zellen. Besonders die zwölf sogenannten Basis-Salze eignen sich für die eigenverantwortliche Anwendung. Ergänzend stehen weitere Mineralsalze zur Verfügung. Schüßler-Salze sind als Tabletten, Globuli sowie zur äußerlichen Anwendung in Form von Salben und Lotionen erhältlich und werden auch bei Tieren eingesetzt.

Historischer Hintergrund

Mitte des 19. Jahrhunderts erkannte der Berliner Pathologe Rudolf Virchow, dass Krankheiten ihren Ursprung in Störungen der Körperzellen haben. Der niederländische Arzt und Physiologe Jakob Moleschott beschäftigte sich intensiv mit der Bedeutung von Mineralsalzen für den menschlichen Organismus. Diese Erkenntnisse griff der Oldenburger Arzt und Homöopath Dr. Wilhelm Schüßler (1821–1898) auf und entwickelte daraus seine biochemische Heilweise. Er ging davon aus, dass viele Erkrankungen auf einem gestörten Mineralstoffgleichgewicht in den Zellen beruhen.

Wirkprinzip der Schüßler-Salze

Nach Schüßler entsteht Krankheit durch eine Störung biochemischer Prozesse in der Zelle, ausgelöst durch einen Mangel an bestimmten Mineralsalzen. Um diesen Mangel auszugleichen, genügen nach seiner Lehre kleinste Mengen der entsprechenden Substanz. Die Salze werden über die Mundschleimhaut aufgenommen, gelangen in den Blutkreislauf und von dort in die Zellen, die einen erhöhten Bedarf haben. Durch diesen gezielten Impuls kann die Funktionsfähigkeit der Zellen unterstützt und der Stoffwechsel angeregt werden.

Abgrenzung zur Homöopathie

Während die Homöopathie nach dem Ähnlichkeitsprinzip arbeitet („Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt“) und Arzneimittelbilder am gesunden Menschen prüft, verfolgen Schüßler-Salze einen anderen Ansatz. Sie zielen auf den Ausgleich eines Mineralstoffdefizits ab und wirken regulierend auf zellulärer Ebene. Dr. Schüßler nutzte bewusst die Potenzierung, um sowohl die stoffliche Komponente als auch den energetischen Impuls der Substanz zu erhalten. Die Basis-Salze werden daher in der Potenz D6 oder D12 angewendet.

Die Antlitzdiagnose

Dr. Schüßler beobachtete, dass bestimmte Mineralstoffmängel mit charakteristischen Veränderungen im Gesicht einhergehen können, etwa in Hautfarbe, Spannkraft oder Faltenbildung. Diese Beobachtungen fasste er in der sogenannten Antlitzdiagnose zusammen. Später wurde diese Methode von Kurt Hickethier weiter differenziert. Sie dient heute als ergänzender Hinweis auf mögliche Mineralstoffdefizite, insbesondere bei ausgeprägten Mangelzuständen. Zudem stellte Schüßler früh Zusammenhänge zwischen seelischer Belastung und körperlichen Beschwerden her.

Die zwölf Basis-Salze

Die von Schüßler entwickelten zwölf „Salze des Lebens“ bilden die Grundlage seiner Therapie. Sie werden häufig sowohl vorbeugend als auch begleitend zu anderen Behandlungsformen zur Eigenanwendung eingesetzt. Auch die äußerliche Anwendung mit Salben und Lotionen ist möglich.

Nr. 1 Calcium flouratum

Calciumfluorid oder Flußspat versorgt die Knochen, Muskeln, Sehnen und Zähne. Anwendungsbereiche: Verkalkungen, Verhärtungen, Gelenkschmerzen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Hauterkrankungen, Warzen, Schwielen, Kropf, Tumore und Grauer Star.

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Knochen bestehen zu 85% aus Calciumphosphat. Anwendungsbereiche: Förderung des Wachstums, stabiler Knochen und der Zahnentwicklung bei Kindern. Schutz vor und Behandlung von Osteoporose. Unterstützung des Heilprozesses bei Knochenbrüchen.

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Eisenphosphat liefert das Eisen zur Bildung roter Blutkörperchen. Es reichert das Blut mit Sauerstoff an und aktiviert das Immunsystem. Anwendungsbereiche: Infektionen im Anfangsstadium, z.B. bei beginnender Erkältung oder als Prophylaxe, wenn alle im Umfeld schon verschnupft sind. Akute Entzündungen jeder Art. Verletzungen der Haut, Sportverletzungen, auch schmerzlindernd, gut in Kombination mit der Salbe. Eisenmangel, Hitzewallungen in den Wechseljahren, Übergewicht.

Nr. 4 Kalium chloratum

Kaliumchlorid regt den Zellstoffwechsel an, entgiftet, ist schleimlösend und das Entzündungsmittel in der 2. Phase. Anwendungsbereiche: chronische Entzündungen (Sinusitis, Bronchitis), Allergien, Aphten, Gewichtsabnahme (Entwässerung, weniger Heißhunger).

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Kaliumphosphat ist das Salz für die Nerven. Anwendungsbereiche: Erschöpfungszustände, depressive Stimmung, Konzentrationsschwäche. Seelischer Muntermacher.

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Kaliumsulfat unterstützt die Arbeit der Leber bei der Entgiftung und ist das Mineralsalz für die 3. Entzündungsstufe. Anwendungsbereiche: begleitend bei chronische Entzündungen mit Eiterbildung (Nasennebenhöhlen, Rachen, Bronchien, Mittelohr, Haut) und von Leber, Gallenblase, Nieren, Gelenken sowie bei Colitis ulcerosa.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Magnesiumphosphat ist das Schmerz- und Krampfmittel. Anwendungsbereiche: Bauch-, Menstruations- und Wadenkrämpfe, Ischias, Neuralgien, Koliken, starke Schmerzen, Juckreiz. Nervenüberreizung, Stress mit innerer Unruhe und Nervosität.

Nr. 8 Natrium chloratum

Natriumchlorid (Kochsalz) reguliert den Wasserhaushalt. Anwendungsbereiche: Fließschnupfen, Tränenfluss, Speichelfluss bei Zahnschmerzen, ätzende, salzige Sekrete, trockene Haut, Nieren- und Blasenentzündung, Gelenkschmerzen, Hautausschläge, Durchfall, Verstopfung, Milchstau. Negative Gefühle, Depressionen.

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Natriumphosphat ist das Salz zur Stoffwechselregulierung und dient vor allem der Entsäuerung und Entschlackung. Anwendungsbereiche: Gicht, Rheuma, Blasenentzündung, chronische Gastritis, Allergien, Zucker- und Fettstoffwechselstörungen, Sodbrennen, Völlegefühl, Aufstoßen. Prophylaxe und Unterstützung bei Steinbildungen in Nieren, Blase und Gallenblase. Cellulite.

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Natriumsulfat (Glaubersalz) reguliert die Gewebsflüssigkeiten und entgiftet den Körper. Anwendungsbereiche: Verschlackung, Übersäuerung, Verschleimung. Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Blähungen. Hautjuckreiz. Ödeme, Schwellungen, Bindegewebsschwäche. Erkrankungen der Ausscheidungsorgane. Diabetes, Hepatitis, Rheuma, Sinusitis. Ekzeme, Akne, allergische Hauterkrankungen. Pessimismus, Motivationslosigkeit.

Nr. 11 Silicea

Kieselerde stärkt Bindegewebe, Haut und Haare. Anwendungsbereiche: Bindegewebsschwäche, brüchige und schlecht wachsende Nägel und Haare, Cellulite. Arteriosklerose, Drüsenerkrankungen, harte Schwellungen.

Nr. 12 Calcium sulfuricum

Calciumsulfat (Gips) wirkt entzündungshemmend, schleimlösend und fördernd auf die Ausscheidung. Es sorgt für den Abfluss von Eiterungen. Anwendungsbereiche: begleitend bei eitrigen Entzündungen (Zahn, Mandeln, Ohr), Abszessen, Fisteln. Rheuma, Weichteil- und Gelenksbeschwerden. Gicht, Lebererkrankungen, Gallenkoliken. Chronische Bronchitis. Arthrose.

Anwendung und Dosierung

Bei akuten Beschwerden werden 3-4 Tabletten einzeln langsam im Mund zergehen gelassen oder stündlich mehrere Tabletten eingenommen, bis eine Besserung eintritt. Bei chronischen Beschwerden erfolgt die Einnahme von 3-mal 3 Stück täglich, nach 2 Monaten 2-mal täglich 3 Stück über einen längeren Zeitraum, um die Mineralspeicher nachhaltig zu unterstützen. Die Einnahme sollte nicht unmittelbar vor dem Essen oder Trinken erfolgen.

Hinweis

Schüßler-Salze verstehen sich als unterstützende Methode zur Förderung der Selbstregulation des Körpers. Sie ersetzen keine ärztliche oder therapeutische Behandlung bei schweren oder anhaltenden Erkrankungen.

© Beate Helm, Foto: Gerhard Seybert (Adobe Stock)