

Über die Autorin

Elisabeth Metz-Melchior, Autorin des erfolgreichen Buches „Basisbuch Schüßler-Salze“, ist seit Kindesbeinen eng mit der Kraftquelle Natur verbunden.

Ihre Beschäftigung mit den Schüßler-Salzen, Bachblüten, Reiki und Tao-healing gab den Ausschlag, die Ausbildung zur Heilpraktikerin zu machen. Seit 1998 führt sie ihre eigene Naturheilpraxis in Bad Münstereifel und gibt Seminare zu ihren Schwerpunktthemen.

Ihr Anliegen ist es, die von Dr. Schüßler eingeführte biochemische Heilweise durch Mineralsalze verständlich zu beschreiben, sodass jeder für sich rasch die Schüßler-Salze bestimmen kann, die dem Organismus im Augenblick fehlen. Während ihrer jahrelangen Praxis und aufgrund einer Anwendungsstudie konnte Elisabeth Metz-Melchior die Wirkung der Mineralstoffe erforschen, was Niederschlag in ihren Einnahme- und Dosierungsempfehlungen findet.



Elisabeth Metz-Melchior

Schüßler **Salze**

KÖNIGSFURT-URANIA

Bildquellen

Bilder der Kristallsalze: Norbert Porta, www.sciencedocu.de
Bilder Karten und Buch – www.Fotolia.com: Frühling: © margelatu florina (S. 116, 117) ▪ Sommer: © Iakov Kalinin (S. 116, 118) ▪ Herbst: © Subbotina Anna (S. 22, 116, 120) ▪ Winter: © Marcin Kruk (22, 116, 123) ▪ Schwangerschaft: © Anatoly Tipyashin (S. 23, 124) ▪ Kindheit: © Helder Almeida (S. 116, 125) ▪ Erwachsenenleben: © Blazej Maksym (S. 116, 126) ▪ Lebensmittel: © Pavel Klimenko (S. 116, 127) ▪ Alter: © Jaroslaw Grudzinski (S. 22, 116, 128) ▪ S. 26: © Gerhard Seybert ▪ S. 27 und 31: © PhotoSG ▪ S. 32: © Gerhard Seybert ▪ S. 33 oben: © Sebastian Kaulitzki ▪ S. 33 unten: © Eisenhans ▪ S. 34: © Olga Lyubkin ▪ S. 35: © Martina Osmy ▪ S. 39 ff. Blut, Immunsystem: © freshidea ▪ S. 39 ff. Bewegungsapparat: © Patrick Hermans ▪ S. 39 ff. Hormonhaushalt: © arsdigital ▪ S. 39 ff. Herz – Kreislauf: © Sebastian Kaulitzki ▪ S. 39 ff. Organe: © pixelcaos ▪ S. 39 ff. Kopf: © Valua Vitaly ▪ S. 39 ff. Haut: © Subbotina Anna ▪ S. 39 ff. Nervensystem: © Sebastian Kaulitzki ▪

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die Texte und Abbildungen in diesem Buch sowie die zugehörigen Karten sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Reproduktionen nur nach Genehmigung durch den Verlag.

Haftungsausschluss: Die in diesem Buch enthaltenen Informationen und Ratschläge wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Die Informationen und Ratschläge sind außerdem nicht dazu gedacht, die Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten zu ersetzen, sofern dies angezeigt ist. Unter keinen Umständen sind die Autorin, der Herausgeber oder der Verlag für irgendwelche Schäden oder Verluste haftbar, die dem Leser dadurch entstehen könnten, dass er sich ausschließlich auf Informationen in diesem Buch verlässt. Eine Haftung der Autorin, des Herausgebers oder des Verlags ist ausgeschlossen.

Originalausgabe
Krummwisch bei Kiel 2012

© 2012 by Königsfurt-Urania Verlag GmbH
D-24796 Krummwisch
www.koenigsfurt-urania.com

Umschlaggestaltung: Antje Betken
Lektorat: Edith Ch. Kiel
Satz und Layout: Antje Betken
Druck und Bindung: Finidr, s.o.r.
Printed in EU
ISBN 978-3-86826-121-9 (Buch und Karten)

Inhalt

| | |
|---|----|
| 1 Die biochemische Heilweise des Dr. Schüßler | 9 |
| 2 Wie es zu diesem Buch kam | 13 |
| Schüßler-Salze und ihre Rohstoffe | 14 |
| Kristallbilder der Schüßler-Salze | 15 |
| 3 Einsatz des Kartensets | 17 |
| Die Kristallkarten Nr. 1 bis Nr. 27 | 17 |
| Vorder- und Rückseiten der Karten | 20 |
| Verwendung als Energie-Karten | 21 |
| Die Jahreszeiten-Karten | 22 |
| Die Karten der fünf Lebenszyklen | 23 |
| 4 Einnahme und Dosierung der Mineralsalze | 25 |
| Grundlegende Einnahmeempfehlungen | 26 |
| Dosierung der 11 Grundsätze | 27 |
| Dosierung der 16 Ergänzungssalze | 31 |
| Behandlungsdauer | 32 |
| Unser körpereigener Regisseur | 33 |
| Potenzierung und Aufteilung | |
| der Grund- und Ergänzungssalze | 33 |
| Cremes und Salben | 34 |
| Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten | 35 |
| 5 Die 27 Schüßler-Salze, ihre Wirkung und Anwendung | 37 |
| Wissenswertes über die Mineralsalze | 37 |
| Symbole der acht Körperbereiche | 38 |
| Nr. 1 Calcium fluoratum D 12 | 40 |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum D 6 | 44 |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12 | 48 |
| Nr. 4 Kalium chloratum D 6 | 52 |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum D 6 | 56 |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum D 6 | 60 |

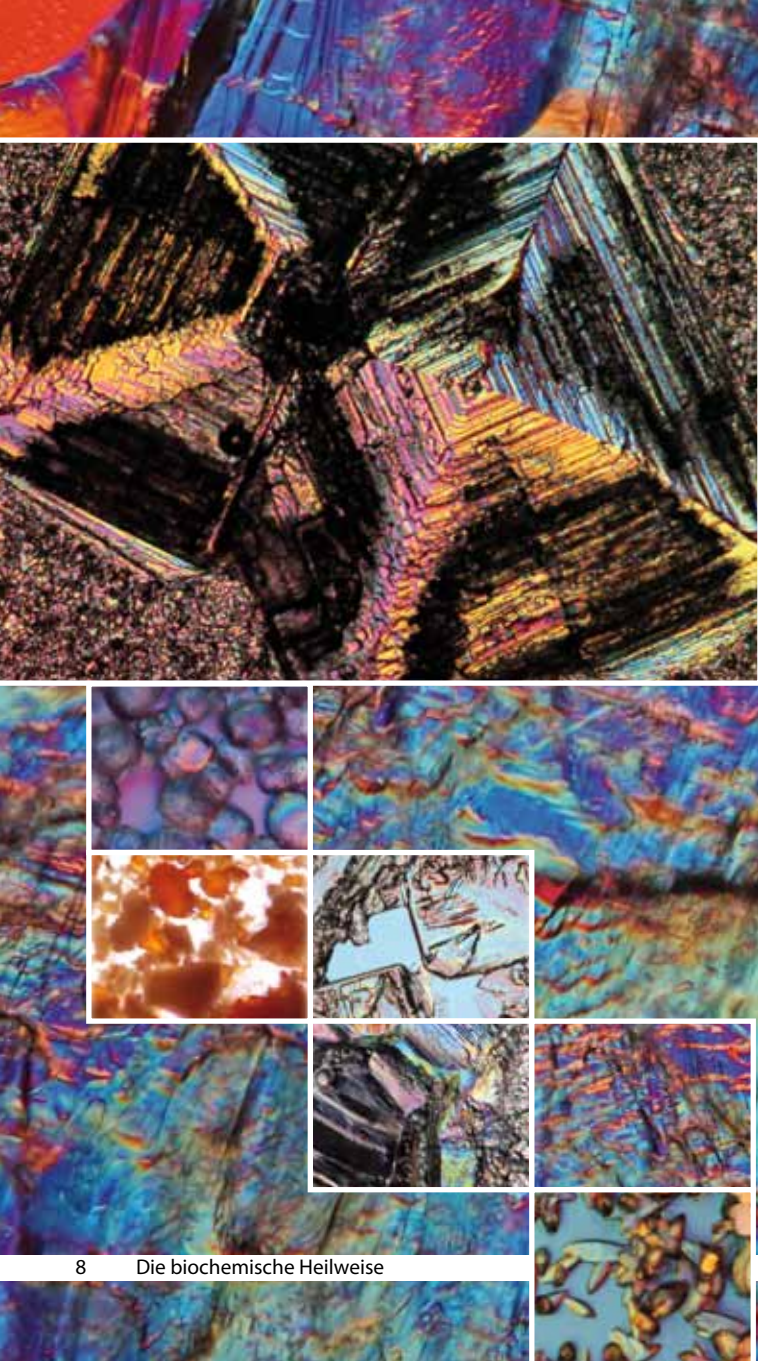
| | |
|---|------------|
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6 | 64 |
| Nr. 8 Natrium chloratum D 6 | 68 |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum D 6 | 72 |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6 | 75 |
| Nr. 11 Silicea D 12 (Kieselsäure) | 78 |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum D 12 | 81 |
| Nr. 13 Kalium arsenicosum D 12 | 84 |
| Nr. 14 Kalium bromatum D 12 | 86 |
| Nr. 15 Kalium jodatum D 12 | 88 |
| Nr. 16 Lithium chloratum D 12 | 90 |
| Nr. 17 Manganum sulfuricum D 12 | 92 |
| Nr. 18 Calcium sulfuratum D 12 (Calcium sulfid) | 94 |
| Nr. 19 Cuprum arsenicosum D 12 | 96 |
| Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum D 12 | 98 |
| Nr. 21 Zincum chloratum D 12 | 100 |
| Nr. 22 Calcium carbonicum D 12 | 102 |
| Nr. 23 Natrium bicarbonicum D 12 | 105 |
| Nr. 24 Arsenicum jodatum D 12 | 107 |
| Nr. 25 Aurum chloratum natronatum D 12 | 109 |
| Nr. 26 Selenium D 12 | 111 |
| Nr. 27 Kalium bichromicum D 12 | 114 |
| | |
| 6 Das Leben im „Schüßler-Kreislauf“ | 117 |
| Die vier Jahreszeiten | 117 |
| Die fünf Lebenszyklen | 124 |
| | |
| 7 Repertorium | 131 |
| Wie Sie dieses Kapitel für sich nützen können | 131 |
| Blut ■ Immunsystem | 132 |
| Bewegungsapparat | 136 |
| Hormonhaushalt ■ Drüsensystem | 145 |
| Herz ■ Kreislauf | 148 |
| Organe ■ Stoffwechsel | 150 |
| Kopf ■ Hals ■ Sinnesorgane | 158 |
| Haut ■ Haare ■ Nägel | 166 |
| Nervensystem ■ Psyche | 172 |

Im Vorwort zu seinem Buch „Biochemie – eine Volksheilmittelweise“ schrieb Dr. Hans-Georg Jaedicke um 1950:

„Es möge daher durch dieses Buch, wie es der Wunsch des Verlegers und des Verfassers ist, ein ‚Ratgeber in gesunden und kranken Tagen‘ geschaffen worden sein, der seinen Weg zu der Mutter für ihre Kinder, zum arbeitenden Mann und zu jedem durch die Not unserer Zeit gefährdeten Mensch findet. Möge dieses Büchlein dazu beitragen, das köstlichste Gut des Menschen – seine Gesundheit – zu erhalten, zu fördern und zu festigen.“

Da mein Anliegen dem eines großen Vorbildes folgt, möge sein Wunsch auch dieses Werk begleiten.

Elisabeth Metz-Melchior



1 Die biochemische Heilweise des Dr. Schüßler

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler wurde 1821 in Zwischenahn geboren und konnte erst in späteren Jahren seiner Berufung folgen, Arzt zu werden. Ab 1857 war er als einer der ersten homöopathisch arbeitenden Ärzte in Oldenburg tätig. Durch seine Beobachtungen an kranken Menschen stellte er fest, dass für die Funktion des Körpers und die Beseitigung von Krankheiten wesentliche Zellnährstoffe von Bedeutung sind.

Angeregt durch die Biologen Justus von Liebig und Jakob Moleschott sowie den Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, ermöglichten es seine Forschungen, jene 11 Mineralstoffe* zu finden, die wir heute als Grundlage der Schüßler-Mineralstoff-Therapie verwenden. In meinen Beschreibungen der Schüßler-Salze zähle ich die **Nr. 12** Calcium sulfuricum zu den Ergänzungsmitteln, da ich damit klar der direkten Lehre des Dr. Schüßler folge (Quelle: Dr. Schüßler, „Eine abgekürzte Therapie“, Seite 25).

So etablierte er die von ihm „Biochemie“ benannte Therapieform mit anorganischen Mineralsalzen und schilderte sie in seiner „kurzgefassten Arzneimittellehre“. Dr. Hans-Georg Jaedicke, Chefarzt des Dr.-Schüßler-Sanatoriums in Hahnenklew-Bockswiese, schreibt über Dr. Schüßler in seinem Ratgeber:

* Siehe hierzu auch Kapitel 4, S. 34 und Kapitel 5, S. 83

„Die biochemische Heilweise griff seinerzeit den Forschungsergebnissen um 1850 weit voraus und vereinigte die Zellenlehre Rudolf Virchows mit der alten Säftelehre. ...

Es lag etwas Bestechendes und Keimkräftiges in dem damals neuartigen Gedanken, in der Vielfalt der Krankheiten das zusammenfassend Einfache zu sehen und damit einem Wust und Wirrwarr damals üblicher zusammengesetzter Heilmittel den Rücken zu kehren.“

Mineralstoffe sind Baustoffe des Körpers und Funktionsmittel. Damit jeder Zellverband seine Aufgabe so gut wie möglich erfüllen kann, sind diese „Betriebsmittel“ für jede Zelle erforderlich. Dazu Dr. Schüßler:

„Um Schaden zu verhüten und um die Mittel aufnahmefähig zu machen für die Zelle, müssen sie verdünnt (potenziert) werden.“

Er erkannte, dass Mineralstoffe, wenn sie isoliert und pur gegeben werden, den Organismus belasten können. Sind die Moleküle jedoch fein verteilt, wie es bei den Schüßler-Salzen durch die Potenzierung der Fall ist, kann sie die Zelle direkt aufnehmen und verwerten.

Die ionische Form der Mineralstoffe liefert das, was der Körper sogleich verwenden kann, und ermöglicht den sofortigen Transport durch die Zellwände und/oder zwischen den Geweben. Die Substanzen sind daher direkt verwendungsfähig, was die oft sehr schnelle Wirkung der Schüßler-Salze erklärt.

Wir zitieren hier die Worte Moleschotts, wie auch Dr. Schüßler es in seiner „abgekürzten Lehre der Biochemie“ aufführt:

„Der Bau und die Lebensfähigkeit der Organe sind durch die notwendigen Mengen der anorganischen Bestandteile bedingt. Und darin ist es begründet, dass die in den letzten Jahren erwachte Würdigung des Verhältnisses der anorganischen Stoffe zu den einzelnen Teilen des Körpers, die Würdigung, welche weder hochmütig verschmäht noch überschwenglich hofft, der Landwirtschaft und der Heilkunde glänzende Zukunft verspricht.“

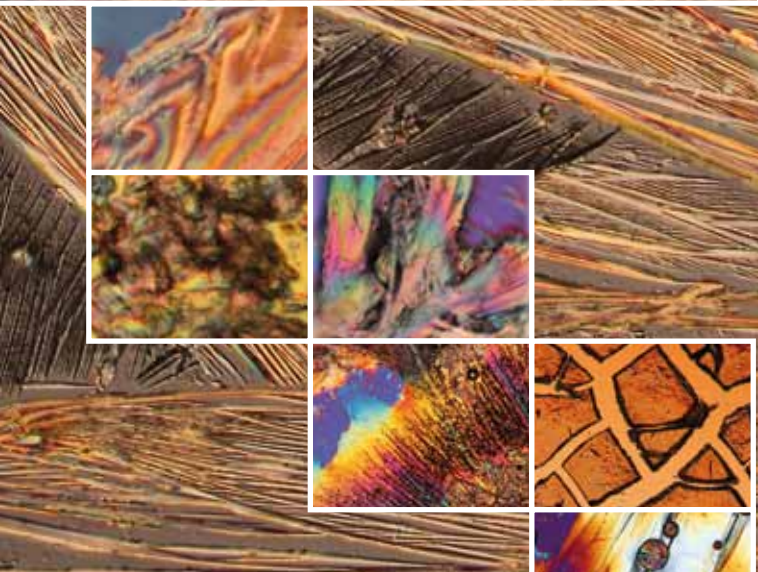


2 Wie es zu diesem Buch kam

Die Absicht beim Schreiben dieses Buches war dies: Es sollte ein Weg gefunden werden, dass unser Körper uns *erzählt*, was er braucht. Das erreiche ich nicht, wenn ich lediglich ein Sachbuch lese, denn dann entscheide ich rational und nach Vergleich zum Beispiel der Symptome. Will ich hingegen intuitiv entscheiden, brauche ich ein Bild, einen Ton oder ein Gefühl. Dann gehen Körper, Geist und Seele in Resonanz, kommen in ein „Miteinanderschwingen“ und entscheiden sich für das Richtige. Mir ging es darum, eine Möglichkeit zu bieten, mit Hilfe von Bildern die Intuition eines jedes Einzelnen für den eigenen Körper zu sensibilisieren.

Bilder waren es also, welche die Aussage der jeweiligen Schüßler-Salze unterstützen sollten. Wie immer, wenn etwas Gutes entstehen soll, kommt die Hilfe oder die Idee wie von selbst. So begegnete ich der Kristallfotografie. Mich begeisterten nicht nur die Bilder bei Science Doku, sondern auch die unkomplizierte und sympathische Zusammenarbeit mit Herrn Porta, dem damit an dieser Stelle mein ganz besonderer Dank gehört. Diese einzigartigen Fotografien sollten nicht nur schön sein, sondern auch den Anspruch erfüllen, in einem nachvollziehbaren Verfahren entstanden zu sein.

Zur Herstellung unserer Kristallbilder benötigten wir das entsprechende Ausgangsmaterial an Mineralstoffen, die für die Herstellung der Schüßler-Salze verwendet werden. Hier gilt mein Dank der Firma Orthim in Rheda-Wiedenbrück und ihren Mitarbeitern, die mir erneut mit Rat und Tat zur Seite standen. Sie stellte mir großzügig die Materialien zur Verfü-



gung und gewährte mir einen Einblick in die Herstellungsverfahren und die Herkunft der verwendeten Mineralstoffe.

Schüßler-Salze und ihre Rohstoffe

Als Hersteller von Premium-Schüßler-Salzen legt die Fa. Orthim höchstes Augenmerk auf die Ausgangsstoffe. Bei jedem Schüßler-Salz oder Ergänzungssalz wird geprüft, ob der Rohstoff in der benötigten Reinheit in der Natur vorkommt. Ist dies nicht der Fall, werden Verfahren eingesetzt, die die Abtrennung der gesuchten Salze von ihren Begleitstoffen in der Natur schonend und energiearm ermöglichen.

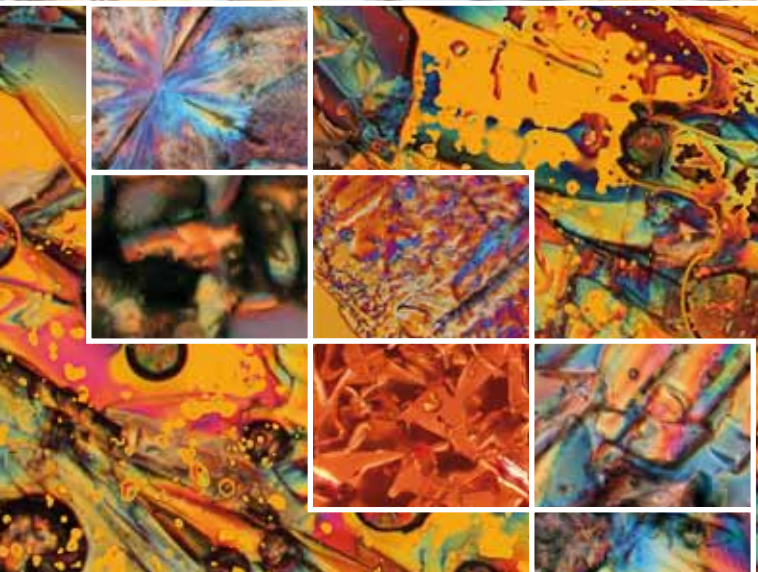
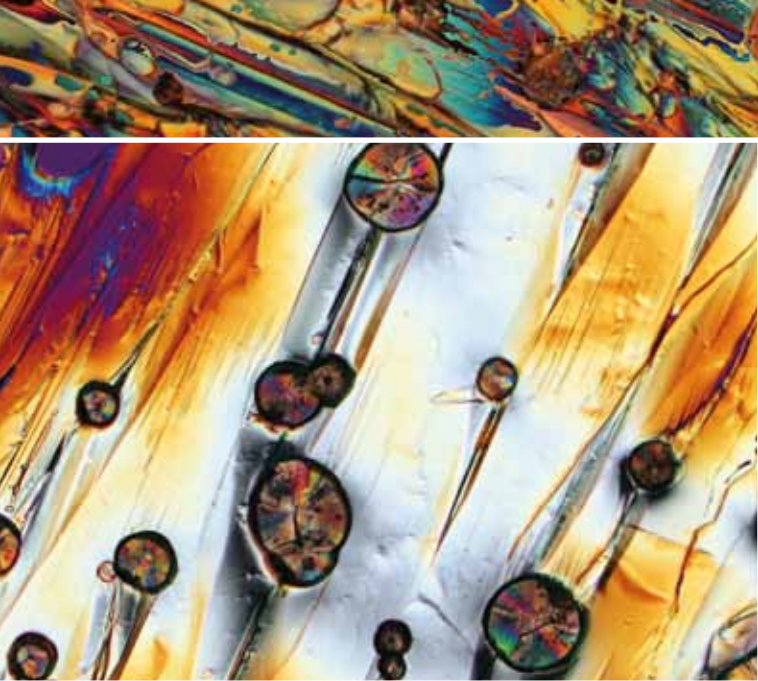
Die in der Natur zu findenden Rohstoffe der Schüßler-Salze stammen aus Mineral-Aggregaten (Mischungen von verschiedenen Mineralien, Erden und Metallen), also Gesteinen und Kristallen, sowie aus Flüssen, Seen und Meeren. Nach der Gewinnung müssen die natürlichen Mehrstoffgemische voneinander getrennt und gereinigt werden. Ist der gewünschte Stoff jedoch in zu kleiner Verteilung oder nur in komplizierter Verbindung vorhanden, werden diese Prozesse zu aufwändig; dann ist eine Synthese im Labor der bessere Weg.

Auch Dr. Schüßler hat deshalb seine Salze in der Apotheke herstellen lassen. Nach den Herstellungsvorschriften des Homöopathischen Arzneibuches (HAB) dürfen ausschließlich Reinstoffe verwendet werden. Als Ausgangsstoffe, die für die Herstellung bei der Fa. Orthim in Reinform der Natur entnommen werden können, sind zum Beispiel das Mineral Vivianit für die **Nr. 3** Ferrum phosphoricum, Natursole für die **Nr. 8** Natrium chloratum, Quarz (Kieselsäure) für die **Nr. 11** Silicea oder Austernschalen zur Potenzierung der **Nr. 22** Calcium carbonicum zu nennen.

Kristallbilder der Schüßler-Salze

Grundlage der Fotografien bilden die natürlich entstehenden Kristallstrukturen der Salze.

- Zuerst werden die Mineralstoffe in verschiedenen Konzentrationen mit demineralisiertem Wasser als Lösung hergestellt – zumeist 0,5–10 %.
- Diese Lösung lässt man eintrocknen, um das Verhalten während der Kristallisation zu studieren.
- Eventuell werden zusätzliche Beimengungen wie Alkohol, andere Minerale etc. verwendet, um den Habitus der entstehenden Kristalle zu steuern.
- Temperatur und Luftfeuchtigkeit haben großen Einfluss auf das Ergebnis.
- Die Mineralbildungen sind zwar „gesteuert“, sie folgen aber immer den Regeln von Physik und Chemie, da die Kristallsysteme vorgegeben sind.
- Hat man eine Lösung mit guten Ergebnissen produziert, wird ein Objektträger mit der Komposition bestückt und unter dem Forschungsmikroskop fotografiert.
- Dazu wird das anzuwendende Kontrastverfahren – bei den vorliegenden Bildern Nomarski Interferenzkontrast – in Form einer zusätzlichen Optik vor die Linse montiert und kalibriert. Eine digitale Spiegelreflexkamera (DigiSLR) wird mittels Adapter montiert und die Fotoserie kann beginnen. Dieses Verfahren arbeitet mit der Erfassung von Prismen und Polarisation. Aufgrund des durch die Kristalle fallenden Lichtes (Polarisation) entstehen die Farben der Kristallbilder als Ergebnis der Lichtdrehung durch die Kristalle und der mineralisch übersättigten Lösung.
- Die Ergebnisse sind stoffspezifisch und können nach gleichem Ablauf reproduziert werden.



3 Einsatz des Kartensets

Die Kristallkarten Nr. 1 bis Nr. 27

Jede der Karten zeigt jenes Kristall, das dieses spezifische Schüßler-Mineral Salz in seiner Kristallform zeigt, und liefert uns die energetische Information.

Auf der Vorderseite jeder Karten ist der Name des Schüßler-Salzes *nicht* vermerkt, sodass die Auswahl ausschließlich kraft Ihrer Intuition erfolgt. Über die Intuition haben wir Zugang zu den unbewussten Teilen unseres Bauchgefühls und unseres Kopfhirns, sodass die Entscheidung nach dem tatsächlichen Bedürfnis des Körpers und der Seele getroffen wird. Das Bedürfnis kann eine momentane, akute Situation darstellen, aber auch eine bereits langfristig bestehende Problematik oder ein chronisches Defizit aufzeigen. So lässt sich das Ziel, mit dem Sie aus dem Kartenset Ihre Mineralstoffe wählen, klar definieren.



Auswahl der Salze anhand der Karten für sich selbst

- Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, setzen Sie sich gemütlich hin und konzentrieren Sie sich auf die Bilder. Lassen Sie alle Gedanken an den Alltag wegfließen und betrachten Sie nur die Kristalle. Überlegen Sie, unter welchem Aspekt Sie aussuchen wollen:

- **Ich will meinen akuten Bedarf ermitteln.**

Diese Fragestellung ist richtig bei akuten Beschwerden, die gerade erst begonnen haben.

- **Ich will meine chronischen Beschwerden behandeln.**

Diese Fragestellung sollten Sie wählen, wenn Sie sich schon länger nicht wohl fühlen oder Krankheitssymptome vorhanden sind.

- **Ich will vorbeugend meinen Körper unterstützen.**

Diese Frage wählen Sie zum Beispiel vor Prüfungen, vor schwierigen Lebenssituationen oder vor ungewohnten Anstrengungen.

- **Ich will meine konstitutionellen Lebenssalze finden.**

Diese Mineralstoffe entsprechen den Lebensthemen und können Sie bei deren Lösung auf körperlicher, geistiger und seelischer Seite unterstützen. Es handelt sich hier meist um die Mineralstoffe, von denen wir in Stresssituationen besonders viel verbrauchen. Sie sind geeignet, uns in schwierigen Momenten immer zu unterstützen und uns zu Kraft und Ruhe zu verhelfen.

- Sortieren Sie die Karten nach den Kristallbildseiten, die Ihnen auf Anhieb gefallen. Machen Sie das auch mit denen, die Ihnen nicht so gut gefallen: sie kommen auf einen zweiten Stapel.
- Schauen Sie noch einmal die Bilder durch, die Ihnen gut gefallen. Lassen Sie die Bilder jetzt etwas länger auf sich einwirken und wählen dann noch einmal nach optischem Gefallen oder nach der Wirkung der Karte auf Sie aus. Als Wirkung kommen beim Betrachten alle Arten von Gefühlen infrage, beispielsweise ein Gefühl der Ruhe, der Entspannung, der Freude, auch der Trauer, der Wut u. Ä.
- Im Ergebnis sollten Sie maximal 5 – 6 Karten der Grundsalze

Nr. 1 bis Nr. 11 auswählen, die Sie am schönsten finden oder die eine starke Reaktion bei Ihnen auslösen.

- Nach dem gleichen Prinzip wählen Sie 2 – 3 Karten der Ergänzungssalze Nr. 12 bis Nr. 27 aus.
- Diese Salze nehmen Sie anhand der Anweisungen ein, die im Kapitel „Einnahme und Dosierung“ oder beim jeweiligen Mineralstoff und im Repertorium angegeben sind.

Auswahl der Salze anhand der Karten als Therapeut

- Möchten Sie als Therapeut die Schüßler-Salze von Ihrem Patienten aussuchen lassen, dann bestimmen Sie das Ziel, nach welchem er auswählt. Das sagen Sie ihm auch.
 - **Wählen Sie die Karten aus, die den akuten Bedarf an Mineralien darstellen.**

Diese Fragestellung ist richtig bei akuten Beschwerden, die gerade erst begonnen haben.
 - **Wählen Sie die Karten aus, die Mineralstoffe anzeigen, welche einen schon länger bestehenden Mangel ausgleichen.**

Diese Fragestellung sollten Sie wählen, wenn der Patient sich schon länger nicht wohl fühlt oder Krankheits-symptome aufgetreten sind.
 - **Wählen Sie die Karten aus, die Mineralstoffe anzeigen, die den Körper vorbeugend unterstützen.**

Diese Frage wählen Sie für Patienten, die beispielsweise vor Prüfungen, vor schwierigen Lebenssituationen oder vor ungewohnten Anstrengungen stehen.
 - **Wählen Sie die Karten aus, die Ihre Lebenssalze sind.**

Diese Mineralstoffe entsprechen den Lebensthemen und können uns bei deren Lösung auf körperlicher,

geistiger und seelischer Seite unterstützen. Dies sind auch häufig jene Mineralstoffe, die wir in Stresssituationen am meisten benötigen. Daher sind sie geeignet, uns in schwierigen Momenten immer zu unterstützen und uns zu Kraft und Ruhe zu verhelfen.

- Auch hier werden jeweils 5–6 Karten aus den Grundsätzen **Nr. 1 bis Nr. 11** und 2–3 Karten aus den Ergänzungsalzen **Nr. 12 bis Nr. 27** getrennt ausgewählt.

Vorder- und Rückseiten der Karten

Auf den Vorderseiten der Karten zu den 27 Schüßler-Salzen ist die spezifische Kristallform jedes einzelnen Mineralsalzes abgebildet, das für sich genommen bereits auf eine Entsprechung im Mikrokosmos Ihres Körpers in Resonanz geht.

Verstärkend dazu können Sie die angegebene Affirmation (positiver Leitsatz) täglich mental nutzen, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken. Sagen Sie diesen Satz morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen 5- bis 10-mal in Gedanken auf und stellen Sie sich dabei die gewünschte Gesundheit vor.



Nr. 14 Kalium bromatum

Entzündungen HNO
verhindert deren Ausbreitung

Verkrampfungen
lösend und entspannend

Drüsen
harmonisiert das gesamte System

Schilddrüse
beruhigt und gleicht aus

Chronische Erkrankungen
mobilisiert die eigene Heilfähigkeit
und kräftigt

Nervensystem
beruhigt und mindert die Reizaufnahme

Zur Gestaltung der Kartenrückseiten wurden ausschließlich positive Wirkaussagen zu den jeweiligen Mineralstoffen verwendet. So verbindet sich Ihr Unterbewusstsein beim Lesen bereits mit deren heilender Wirkung.

Verwendung als Energie-Karten

Über die Bilder der Kristalle auf den Kartenvorderseiten verfügen Sie über „Energie-Karten“, welche die geistige Kraft beziehungsweise das Schwingungsmuster des jeweiligen Mineralsalzes darstellen. Manche Menschen können sich das nur sehr schwer vorstellen. Man kann die „Energie“ nicht sehen, nicht riechen, nicht schmecken – dennoch soll sie wirken.

Wie das funktioniert, vermittelt uns die moderne Quantenphysik. Bereits Einstein hat festgestellt, dass Materie eine Form verdichteter Energie ist. Für uns bedeutet es: Es gibt Materie und Schwingung in jedem Stoff.

Die Materie nutzen wir zur Ernährung, Regeneration und Heilung unseres Körpers auf der materiellen Seite, so wie ein Maurer ein Loch in der Wand eines Hauses mit Putz repariert. Dieses Haus wurde irgendwann anhand eines Bauplans errichtet. Den sieht man aber der Wand nicht mehr an. So ist es auch mit unserem Körper: Es gibt einen Bauplan und es gibt den Geist des Architekten – unser Bewusstsein. Das sehen wir nicht, aber ohne diesen geistigen Bauplan wüssten unsere Zellen nicht, wozu sie da sind und was sie zu tun haben. Dieser Bauplan basiert auf Schwingungsmustern. Jede Funktion unseres Körpers hat eine eigene Schwingungsfrequenz. Kommt es nun zu einer Störung, dann sind sowohl die Materie als auch das Schwingungsmuster davon betroffen. In diesem Fall kann die Materie fehlen oder durch äußere und innere Einflüsse (Schwingungen) nicht zu verarbeiten sein. Hier können wir mit Schwingung helfen, einen Ausgleich zu schaffen oder eine brachliegende Funktion wieder in Gang zu setzen. Und so gehen Sie vor:

- Zur Energetisierung von Wasser stellen Sie das Wasserglas oder die Flasche auf die jeweilige Mineralstoff-Karte.

- Um einen Talisman, z.B. einen Edelstein, ein Tuch oder ein Schmuckstück, zu energetisieren, legen Sie ihn für ein paar Stunden auf die jeweilige Mineralstoff-Karte. Nachdem die Energie aus dem Talisman durch die Nutzung und durch äußere Einflüsse wie Fernseh-, Funk- und andere Strahlen verbraucht wird, sollten Sie ihn regelmäßig zum Aufladen auf die Karte legen.

Die Jahreszeiten-Karten

Den vier Jahreszeiten ist jeweils eine Bildkarte zugeordnet. Auch im Jahresverlauf kann uns das Bild anzeigen, ob die Verbindung zu der Qualität einer Jahreszeit gerade besonders hilfreich ist oder ob die

empfohlene Anwendung auch zu einem anderen Zeitpunkt günstig wäre.

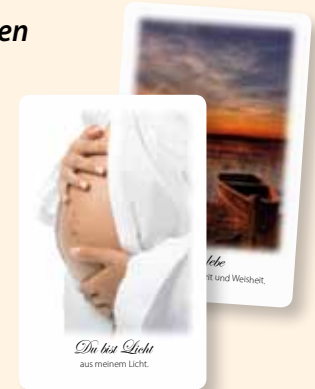
Im Buch werden zu den Kurzfassungen auf der Karte neben den Anwendungen weitere Hinweise zum jeweiligen Thema gegeben:



- **Frühling:** Aufbruch zu neuen Ufern, Altes hinter sich lassen, entschlacken.
- **Sommer:** Kraft des Lebens tanken, Schutz und Offenheit für Haut und Seele.
- **Herbst:** Sammeln und Ernten, Substanz für Beanspruchungen aufbauen.
- **Winter:** Zur Ruhe kommen, Regeneration durch Rückzug und innere Sammlung.

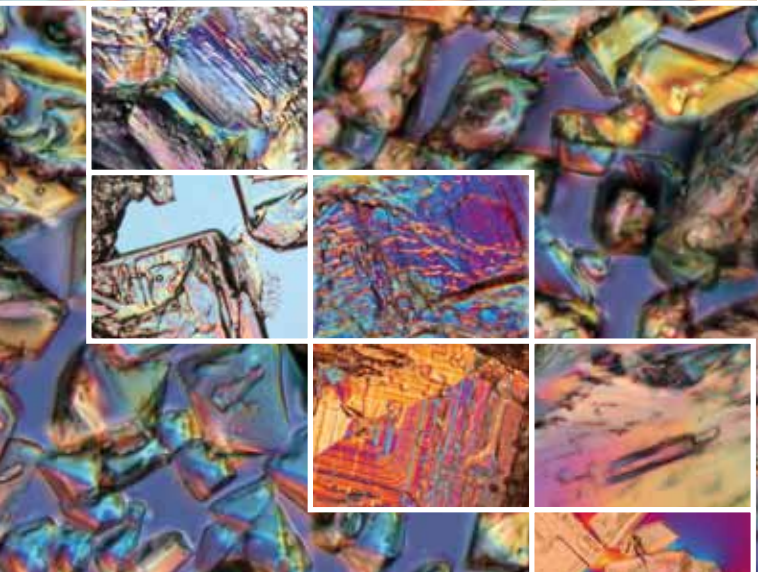
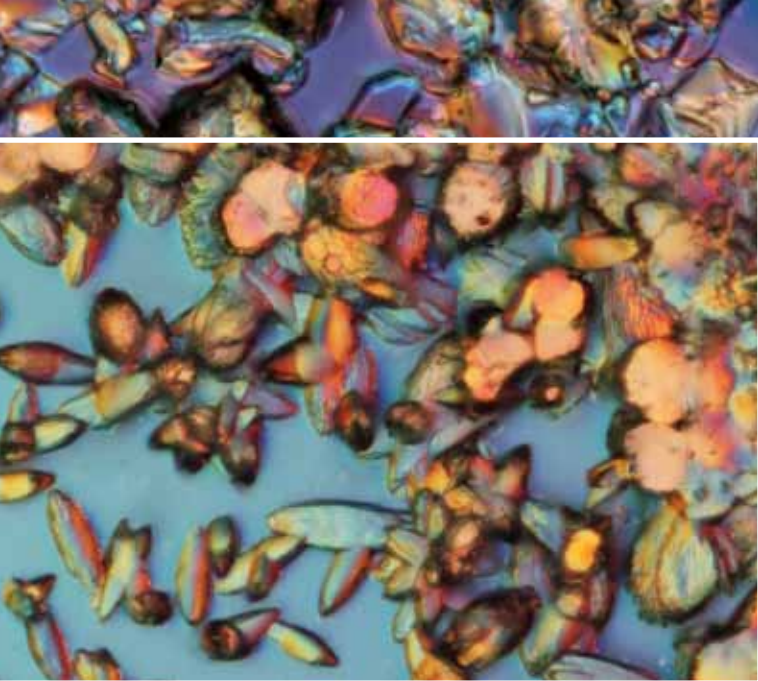
Die Karten der fünf Lebenszyklen

Unser Leben ist bestimmt von Wandel und Entwicklung. Die Zyklen sind sowohl körperlich als auch seelisch Phasen des Wachstums, der Reife und der Veränderung, die wir mit Hilfe der Schüßler-Salze unterstützen können:



- **Schwangerschaft und Babyzeit:** Aufbau und Wegbereitung ins neue Leben. Vom Wir zum Ich.
- **Kindheit und Jugend:** Stabilisierung auf dem Weg vom Ich zum Du.
- **Erwachsenenleben:** Lebensgrundlagen schaffen, das Wir in der Familie leben.
- **Lebensmitte und Neubeginn:** Wechseljahre, Rückbesinnung auf das Ich.
- **Lebensalter:** Vital bleiben, weise statt alt (dement) werden. Ich und Wir.

Wie bei den 27 Karten zu den Mineralsalzen finden Sie auch auf den Vorderseiten der 4 Jahreszeiten-Karten und jenen der 5 Lebenszyklen einen positiven Leitsatz, um sich mit der Energie dieser Aussage zu verbinden. Erfahren Sie die Wirkung des Bildes in einer Meditation; legen Sie die Karte auf Ihren Körper und verwenden Sie die Affirmation wie ein Mantra, um diese sehr charakteristischen Zeiten positiv zu gestalten.



4 Einnahme und Dosierung der Mineralsalze

Die Schüßler-Salze stellen für mich keine Medikation im schulmedizinischen Sinne dar. Vielmehr sind es anorganische Grundsubstanzen, die unser Körper zum Aufbau und Erhalt seiner Strukturen und als Funktionsstoffe benötigt. Vor und während körperlicher und seelischer Beanspruchung können wir die Salze als Vorbeugung, zur Stabilisierung und als Kraftquelle einsetzen.

Sie behindern keine andere Therapieform und können zusätzlich zu jedem anderen Medikament genommen werden. Es handelt sich um Körperfunktionselemente, die nicht im eigentlichen Sinne als Medikament zu verstehen sind.

Grundsätzlich lässt sich zum Erkennen einer Bedarfssituation das Folgende sagen:

Jede Befindlichkeitsstörung ist ein Abweichen vom Zustand der Gesundheit und sollte als Hilferuf des Körpers betrachtet und beachtet werden.

Lassen wir dem Körper bei kleinen Störungen jederzeit Hilfe zukommen, dann muss er keine großen Probleme erzeugen, um uns auf ein Defizit oder Fehlverhalten aufmerksam zu machen.



Grundlegende Einnahmeempfehlungen

Alle Grundsätze können unbedenklich miteinander kombiniert werden. Ausnahmen gibt es hingegen bei den Ergänzungssalzen.

Hinweise hierzu erfolgen bei den einzelnen Salzen.

Je nach Notwendigkeit und Bedarf finden Sie entsprechende Detailangaben zur Einnahme, z. B. bei Akutsituationen, oder Hinweise zur möglichen Kombination bei den ausführlich beschriebenen Mineralstoffen und den Symptomen im Repertorium.

Form der Einnahme

- **Lutschen:** Sie stellen sich Ihre Tagesdosis in Form einer Mischung der Pastillen zusammen und lutschen diese über den Tag verteilt, indem Sie sie langsam im Mund zergehen lassen. Nicht sofort danach trinken oder essen.
- **Als Getränk:** Die Tagesdosis wird in drei Portionen aufgeteilt und morgens, mittags und abends im warmen bis heißen Wasser aufgelöst und in kleinen Schlucken getrunken (im Mund kauen / spülen).
Verwenden Sie dazu nur kohlenstofffreies und mineralarmes Wasser oder gutes Leitungswasser. Die Mundschleimhaut nimmt die Mineralien auf.
Damit gehen die Mineralstoffe direkt ins Blut und können in der Magenpassage nicht „abgefangen“ werden.
Die Pastillen dürfen keinesfalls geschluckt werden. Nehmen Sie sie auch weder in Saft noch in irgendeiner anderen Flüssigkeiten wie Tee, Kaffee o. Ä. ein, sondern nur in Wasser aufgelöst.

- **„Die heiße Sieben“:** Nimmt man die **Nr. 7** Magnesium phos. alleine, so löst man sie möglichst in heißem Wasser auf, da die Wärme die Aufnahme des Magnesiums beschleunigt. Im Akutfall lässt sich dadurch beispielsweise bei krampfartigen Schmerzen eine schnellere Wirkung erzielen.

Dosierung der 11 Grundsätze

Wie in der Anwendung des Kartensets bereits kurz beschrieben, haben Sie Ihre Wahl der anzuwendenden Salze vielleicht anhand der Bilder getroffen. Andere Möglichkeiten sind natürlich, sie nach dem jeweiligen Beschwerdebild und entsprechend der Wirkung und Anwendung der 27 Salze auszuwählen, der Angaben im Repertorium oder aufgrund persönlicher Erfahrungen im Umgang mit den Schüßler-Salzen.



Behandlung in akuten Situationen

- Die Akutmittel mit 2–5 Stück alle 2–10 Minuten lutschen, oder
- 20 Pastillen der jeweiligen Sorte gemischt im warmen Wasser gelöst schluckweise alle 2–5 Minuten trinken.
- Tritt Besserung ein, vergrößern Sie die Abstände schrittweise, bis Sie bei 25 Stück pro Sorte am Tag angelangt sind. Diese Dosierung mindestens noch einen Tag weiterführen.
- Bei weiterer Verbesserung reduzieren Sie für ca. 1–5 Tage zuerst auf 20 Stück täglich pro Sorte, danach redu-

zieren Sie auf 15 Stück pro Sorte täglich und führen diese Dosierung bis zum Abklingen aller Symptome weiter. Anschließend nehmen Sie etwa eine Woche die gleiche Dosierung, um die Depots aufzufüllen.

Bei den ersten Anzeichen eines Symptoms, gleich welcher Art, können Sie die **Nr. 3 Ferrum phos.** einsetzen. Für alle Heilungsvorgänge benötigt der Körper Sauerstoff. Damit wirken Sie einer Erkrankung entgegen und unterstützen die Selbstheilungskräfte. Alle anderen Mittel wählen Sie anhand der Symptomaussage, z. B. **Nr. 7 Magnesium phos.** bei krampfartigen Beschwerden.

Behandlung chronischer Erkrankungen

- Sie wollen schon länger bestehende Mängel ausgleichen: Diese Fragestellung haben Sie gewählt, wenn Sie sich bereits seit geraumer Zeit nicht wohl fühlen oder Krankheitssymptome vorhanden sind.
- Notieren Sie vor Beginn der Behandlung alle Symptome und Missempfindungen; so können Sie im Laufe der Zeit gut verfolgen, welche Veränderungen tatsächlich eingetreten sind.

Startdosierung

- Zu Beginn der Behandlung nehmen Sie täglich jeweils 15–20 Stück der gewählten Mineralsalze. Bei Erkrankungen, die länger als 6 Monate andauern, beträgt die Grundeinnahmezeit 3–6 Monate. Je schwerwiegender die Erkrankung war oder ist, desto länger die Startdosierung einnehmen.

- Im zweiten Intervall kann die Dosierung auf 12–15 Stück je Sorte reduziert werden.

Die ersten Symptome haben sich meist in den ersten drei bis vier Wochen der Einnahme verbessert, einige sind vielleicht auch schon verschwunden. Jetzt geht der Körper ans „Eingemachte“ und repariert Schäden, die Sie nicht bewusst wahrnehmen. In dieser Zeit kann es sein, dass keine spektakulären Veränderungen zur erkennen sind. Die weitere Besserung kann langsamer, weniger deutlich erfolgen und wird nicht mehr so bewusst wahrgenommen.

Erhaltungsdosis

- Bei über lange Jahre bestehenden Erkrankungen sollte die Dosierung erst nach 12–15 Monaten weiter reduziert werden. Jeweils in Zwischenschritten reduzieren, also von 15 auf 13 Stück usw.
- Jeder nächste Schritt erfolgt erst wieder nach 3 Monaten. Bis auf 6 Stück pro Tag kann reduziert werden, und das wird als Erhaltungsdosis beibehalten.
- Kommt die Heilung während der Schritte zum Stillstand oder treten die Symptome wieder auf, ist eine Erhöhung auf die alte Stufe notwendig. Das zeigt dann auch, dass der Körper weiterhin ein Mindestmaß an Unterstützung benötigt.

Äußere Anwendung

- Im Akutfall, wenn keine Cremes zur Verfügung stehen: Pulver oder Pastillen mit etwas Wasser oder Speichel zu Brei verarbeiten und auftragen.

- Zur Ergänzung der inneren Behandlung können die Schüßler-Salze über Cremes und Salben auch äußerlich angewendet werden.
- Sinnvoll ist dies bei allen Beschwerden, die die Haut betreffen und wo Beschwerden in relativer Nähe zur Haut bestehen, z.B. bei Venen, Bronchien, Gelenken und Muskeln.
- Je nach Beschwerden wird zweimal täglich Creme aufgetragen: je akuter der Zustand, desto häufiger.

Ist eine direkte Gabe der Salze nicht möglich oder können Beschwerden nicht klar abgegrenzt werden, ist das Auftragen der ausgesuchten Salze auf Gewebestellen sinnvoll, die leichten Zugang zum Arterien- und Venensystem darstellen: hinter den Ohren, auf der Innenseite der Ellbogen und des Knies oder am Handgelenk innen. Dies bietet sich vor allem bei Kleinkindern an.

Vorbeugende Unterstützung des Körpers

Diese Frage wählten Sie zum Beispiel vor Prüfungen, schwierigen Lebenssituationen, ungewohnten Anstrengungen oder Ähnlichem:

- Da dieser Zustand eher der akuten Natur entspricht und auch oft nur punktuell vorkommt, ist die Dosierung ähnlich der akuten Situation höher und in kurzen Abständen zu wählen.
In allen körperlich und seelisch belastenden Situationen in kurzen Abständen die **Nr. 7** Magnesium phos. lutschen oder als „heiße Sieben“ trinken und/oder die von Ihnen mit den Karten ausgewählten Salze mit 5 – 10 Stück stündlich einsetzen.

Dies kann auch zur Vorbereitung bereits einen Tag vor einem bekannten Ereignis geschehen.

- Planen Sie für Sie unübliche körperliche Anstrengungen, sollten Sie als Vorbereitung einige Tage vorher die entsprechend gewählten Salze nehmen und auch während der Anstrengung in Abständen weiter einnehmen.

Ermittlung konstitutioneller Lebenssalze

Diese Mineralstoffe entsprechen den Lebensthemen und können Sie bei deren Lösung auf körperlicher, geistiger und seelischer Seite unterstützen.

Von den konstitutionellen Mineralstoffen verbrauchen wir in Stresssituationen besonders viel. Sie sind daher geeignet, uns in schwierigen Momenten zu unterstützen und uns zu Kraft und Ruhe zu verhelfen.

Dosierung der 16 Ergänzungssalze

Die als Ergänzungssalze bezeichneten Mineralstoffe sind im Körper in geringerer Menge vorhanden als die Grundsalze und benötigen daher in der Behandlung eine geringere Dosierung.

Soweit bei den einzelnen Mineralstoffen nicht anders angegeben, nehmen Sie:

- **Akut:** halbstündlich 1 – 2 Stück.
Bei Besserung der Beschwerden Abstände kontinuierlich vergrößern.
- **Chronisch:** täglich 3 x 1 – 2 Stück.





Behandlungsdauer

In alten Behandlungsschriften heißt es oft: Eine Krankheit geht so lange, wie sie gekommen ist. Das ist erfreulicherweise nicht generell so. Viele Beschwerden reagieren sehr schnell auf die Behandlung:

Akute Erkrankungen

Diese sollten bis zum Verschwinden aller Symptome entsprechend der beim Mineralstoff oder im Repertorium angegebenen Weise behandelt werden.

Danach sollten die Grundsätze von **Nr. 1** bis **Nr. 11** zum Auffüllen der Speicher für die gleiche Zeit in der Erhaltungsdosierung von 12 Stück pro Mineralstoff weitergenommen werden.

Die Ergänzungssalze werden mit 4–6 Stück pro Tag beibehalten. Beträgt zum Beispiel die Infektdauer 2 Wochen, dauert die Nachbehandlungszeit ebenfalls 2 Wochen.

Chronische Erkrankungen

Beschwerden, die länger als 2 Jahre bestehen, erfordern eine Behandlungszeit von mindestens 9–12 Monaten. Oft ist eine jahrelange oder Dauereinnahme sinnvoll. Dies gilt vor allem bei Krankheiten der „Bausubstanz“ und bei Stoffwechselerkrankungen, die mit langjährigen Ablagerungen einhergehen. Bei einer regenerativen Behandlung ist Geduld und Disziplin erforderlich.

Eine **Symptombehandlung** mittels chemischer Schmerzmittel wirkt vielleicht schneller, bleibt aber an der Oberfläche und beseitigt nicht die Ursachen.

Wollen wir die **Ursachen** beseitigen, müssen wir dem Körper Zeit einräumen und ihm die notwendige Hilfestellung geben, das zu erreichen.

Der Heilungsverlauf geschieht meist in Intervallen. Sichtbare und spürbare Verbesserungen wechseln sich mit Zeiten ab, in denen scheinbar „nichts“ passiert.

Unser körpereigener Regisseur

Der Körper bearbeitet die „Reparaturen“ nach seinen Gesetzen. Ich bezeichne ihn deshalb so, weil er entscheidet, was wichtig ist. Grundsätzlich schützt unser Regisseur erst die lebenswichtigen Organe, also Herz, Leber, Lunge, Niere, Bauchspeicheldrüse und Darm.



Potenzierung und Aufteilung der Grund- und Ergänzungssalze

Die von Dr. Schüßler gewählten Mineralstoffe werden in ihrer jeweils wirksamsten Potenz als Biochemie oder Schüßler-Salze bezeichnet. Sie gibt es bei den Grundsätzen in zwei Potenzierungen:



- **In D 12:** Bei **Nr. 1** Calcium fluor., **Nr. 3** Ferrum phos. und **Nr. 11** Silicea.
- **In D 6:** Alle anderen: **Nr. 2** Calcium phos., **Nr. 4** Kalium chlor., **Nr. 5** Kalium phos., **Nr. 6** Kalium sulf., **Nr. 7** Magnesium phos., **Nr. 8** Natrium chlor., **Nr. 9** Natrium phos. und **Nr. 10** Natrium sulf.

In den letzten Jahren wird die **Nr. 12** Calcium sulf. von den meisten Autoren wieder zu den Grundmitteln gerechnet, was Dr. Schüßler in Laufe seine Arbeit nicht mehr machte. Daher gibt es hier unterschiedliche Angaben. Ich halte mich an die von Dr. Schüßler vorgegebene Aufteilung und sehe die **Nr. 12** aus der eigenen Erfahrung auch nicht als zu den Grundmitteln gehörend an.

Ich bevorzuge, wie bei allen anderen Ergänzungsmitteln, die Potenz D 12. Alle Ergänzungssalze werden in der D 12 angewendet.



Cremes und Salben

Von den 11 Grundsätzen und der **Nr. 12** gibt es je nach Hersteller Cremes oder Salben zur äußeren Anwendung. Für einige Symptombereiche werden auch Mischungen mit mehreren Schüßler-Salzen angeboten:

- Auf die schmerzende Stelle oder deren Umgebung auftragen.
- Bei Erkrankungen der inneren Organe das Hautareal über dem Organ eincremen und/oder die jeweiligen Head'schen Zonen (die Bereiche der Haut, die mit bestimmten Organen unseres Körpers verbunden sind).

Unterstützend werden sie bei allen Erkrankungen aufgetragen, die die Haut, direkt darunter liegendes Gewebe und Knochen betreffen. Ist die zu behandelnde Stelle nicht zugänglich, an Gewebestellen auftragen, die leichten Zugang zum Arterien- und Venensystem darstellen: hinter den Ohren, an den Innenseiten der Ellbogen und Knie, am Handgelenk innen.

Nebenwirkungen und Unverträglichkeiten

Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit Medikamenten sind nicht bekannt.



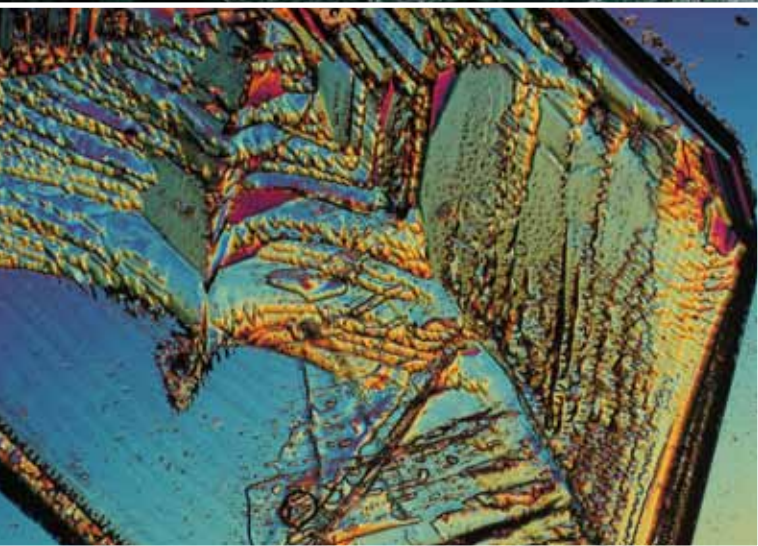
Milchzucker

Die handelsüblichen Pastillen bestehen aus Milchzucker und Kartoffel- oder Weizenstärke als Formstoff.

Besteht eine Unverträglichkeit bezüglich des Milchzuckers, ist es bei der Einnahme der Schüßler-Salze einfacher, auf die in Tropfenform oder die als Globuli erhältlichen Präparate auszuweichen. Hierbei entsprechen 5 Tropfen / Globuli einer Pastille.

Filtern

Milchzucker und Formstoffe können weitgehend ausgefiltert werden. Man löst die Mineralien in kaltem Wasser auf und lässt sie rund 10 Minuten stehen – dann sind die Ionen frei im Wasser gelöst, Milchzucker und Formstoff haben sich unten abgesetzt. Dann langsam durch einen Papierfilter umgießen.



5 Die 27 Schüßler-Salze, ihre Wirkung und Anwendung

Wissenswertes über die Mineralsalze

Im Folgenden werden die 11 Grundsätze von Dr. Schüßler sowie die 16 Ergänzungssalze mit ihren Eigenschaften, dem Vorkommen im menschlichen Körper sowie deren Wirkung und Symptomatik ausführlich beschrieben. Die Angaben beruhen auf den Daten und Erfahrungen von Forschern, Ärzten, Heilpraktikern und den zahlreichen Anwendern selbst.

Viele Erkenntnisse, vor allem bei den Ergänzungssalzen, stammen nicht nur aus der persönlichen Arbeit des Dr. Schüßler, sondern wurden teilweise bereits vor 50 bis 80 Jahren dokumentiert, können heute aber nicht mehr alle einem bestimmten Autor als „Urheber“ zugeordnet werden. Die bekanntesten sind u.a. der Biologe D. Schöpfwinkel, Hermann Deters, Dr. Brasch, Gerhard Leibold und heute vor allem Joachim Broy.

Meine persönliche Arbeit lieferte mir in der Praxis und in einer großen Anwendungsstudie die Möglichkeit, vielfältige Erfahrungen im Umgang mit den Schüßler-Salzen einzubringen, die hier aber nicht besonders herausgestellt werden. Es besteht jedoch die Möglichkeit, dass ich aufgrund meiner jahrelangen Arbeit mit Patienten bei einigen Erkrankungen Schüßler-Salze verwende, die der Leser bei anderen Autoren so und in dieser Zusammenstellung nicht findet.

