



Schüßler Salze aus der Sichtweise der Ganzheitlichkeit betrachtet, aus der untrennbaren Einheit von Körper, Geist und Seele

Im Zeitalter der Technik werden medizinische Geräte eingesetzt, die den Ärzten und den Heilern Erkenntnissen liefern, einen wissenschaftlichen Befund über einen Krankheitszustand abgeben zu können.

Wie war es aber in der Vergangenheit?

Die Ärzte und Heiler waren darauf angewiesen, Ihre Erkenntnisse, ihre Erfahrungen, die Ihnen über die Sinnesorgane vermittelt wurden, anzuwenden.

Was setzt das voraus? Das sich der Arzt oder der Heiler, sich mit dem erkrankten Menschen beschäftigen müssen.

Beobachtungen und Wahrnehmungen

Zum Beispiel:

Wie sieht der Mensch aus, sein Antlitz, seine Zunge, seine Haut, seine Haltung, sein Gemütszustand?

Wie riechen seine Ausscheidungen und wie sehen sie aus, liegt eine Übersäuerung vor?

Und heute?

Überliefertes Wissen wird nicht angewandt, moderne Medizin wird leider nicht mit den alten Erfahrungen verbunden.

Wie wirkt sich das auf dem Menschen aus?

Die Menschen fühlen sich nur noch als „Nummer“, abgefertigt im Massenbetrieb und das spiegelt sich wider, in der Zunahme verschiedener Erkrankungen.

Trotz modernster Technik erfahren viele Menschen keine wirkliche dauerhafte Verbesserung Ihres Befindens.

Es werden mit den Medikamentengaben Symptome zwar unterdrückt, aber nicht die Ursache behandelt.

Die Lebensqualität sinkt erheblich.

So ist es auch nicht verwunderlich, dass es jetzt immer mehr Menschen gibt, die nach alternativen Heilmethoden suchen, ihre Gesunderhaltung oder das Wiedererlangen ihrer Gesundheit durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

So sind auch die Schüßler Salze wieder in den Mittelpunkt gerückt.

Sie helfen gleich, ob als Prophylaxe oder Therapie stets ohne jegliche Nebenwirkungen, im Vergleich zu synthetischen Arzneimitteln, die zu größten Teil mit vielen Nebenwirkungen verbunden sind und wir meistens angstvoll überlesen, in der Hoffnung, es trifft nicht bei uns zu....



Was sind nun eigentlich Schüßler-Salze ?

Der Homöopath Dr. Wilhelm Schüßler (1821 - 1898) führte viele Erkrankungen auf einen gestörten Mineralhaushalt zurück. In Verbindung mit seinen praktischen Erfahrungen war es sein Ziel über eine einfache Heilweise, den Menschen bei seiner Gesundheit zu unterstützen.

Durch den Verlust an Mineralstoffen in der Zelle entstehen Krankheiten. Schüßler fand heraus, dass 12 Mineralstoffverbindungen im Wesentlichen für die Funktionen im Körper verantwortlich sind.

Er erkannte die 12 Mineralstoffe als "Die Salze des Lebens".

Sie führen mit den Mineralsalzen keine Mineralstoffe zu, sondern sie öffnen damit die Zelle, damit die Mineralstoffe dahin gelangen können, wo sie gebraucht werden.

Mineralstoffe sind anorganisch und müssen dem Körper zugeführt werden. Auch im verbrannten Zustand, sind sie in der Asche des Menschen noch nachweisbar, im Gegensatz zu den organischen Substanzen, wie Fette, Kohlenhydrate, Eiweiße und Vitamine, die im Körper verbrennen.

Seine mineralischen Heilmittel sind homöopathische Heilmittel, potenziert, also stark verdünnt. Der Vorteil dieser Verdünnungen ist, dass es keine Nebenwirkungen gibt.

Damit keine Schäden entstehen und die Mineralstoffe auch aufnahmefähig sind, ist es notwendig, diese Mittel zu potenzieren.

Diese Stoffe sind im Körper vorhanden und können deshalb vom Organismus sofort verwertet werden. Er wandte hier die homöopathische Verfahrensweise von Samuel Hahnemann an. Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755 - 1843) begründete die Homöopathie und heilte sich selbst auch damit.

Was ist Biochemie?

Schüßler nannte seine von ihm entwickelten Heilverfahren Biochemie.

Bios heißt Leben und Chemie die Wissenschaft der Elemente.

Bei der biochemischen Heilweise geht es darum, einen Mineralstoffmangel wieder auszugleichen.

Die Biochemie gleicht das Defizit direkt in der Körperzelle aus.

So wird die Ursache für eine gesundheitliche Störung auch direkt beseitigt. Stimmt das Verhältnis der lebensnotwendigen untereinander, heilen viele Beschwerden von selbst wieder aus.

Mit homöopathisch aufbereiteten Mitteln können wir also die Funktionen unseres Organismus nachhaltig wirkungsvoll unterstützen.

Davon profitiert nicht nur unser Körper, sondern auch unsere Seele.



Was wir wissen sollten

Wir brauchen für unseren Körper Mineralstoffe als Baustoffe und Betriebsstoffe. Über unsere Ernährung sollten wir zum Beispiel die Baustoffe aufnehmen.

Denken wir zum Beispiel an Calcium, das für unsere Knochen, auch für unsere Zähne, für einen gesunden Bewegungsapparat unerlässlich ist. Bei einer Mangelernährung, die zu wenig Calcium enthält, schaffen wir es nicht, es durch Schüßler Salze auszugleichen.

Mineralstoffe nach Schüßler sind Betriebsstoffe, die helfen können, die Baustoffe grobstofflichen Mineralstoffe, besser zu steuern und besser zu verarbeiten.

Also, um das Ganze nochmals zu verdeutlichen: bei einem Mangel an Betriebsstoffen

Ist der Organismus nicht in der Lage die Baustoffe zu steuern!

Ein Mangel in der Zelle führt zu einem Mangel außerhalb der Körperzelle und damit zu gesundheitlichen Störungen.

Das heißt, es ist möglich bei der Einnahme von grobstofflichen Mineralstoffen(Baustoffe) wie Magnesium-Calciumpräparate mit den jeweiligen Mineralstoffen(Betriebsstoffe) nach Dr. Schüßler, den Organismus zu unterstützen.

Wichtig ist allerdings auch dabei zu wissen, ob ein dementsprechender Mangel vorliegt. Ein zu viel zum Beispiel an einem Calciumpräparat kann sogar zur Bildung von Nierensteinen und Gallensteinen führen.

Hierzu ein Beispiel.

Sie trinken gern und viel Milch, um genügend Calcium zu erhalten und haben aber Nierensteine bekommen, das kann durch einen Mangel an Nr.2/D6, den Betriebsstoff Calcium phosphoricum, hervorgerufen worden sein.

Mit einer Änderung der Ernährung und der Verabreichung von Nr.2/D6 Calcium phosphoricum verschwinden auch die Steine.

Erwähnen möchte ich hier auch die Anlitzanalyse.

Unser Gesicht ist gut durchblutet und ist unser sensibelster Bereich.

Dr. Schüßler stellte fest, dass bei einem bestimmten Mineralstoffmangel auch bestimmte Anzeichen im Gesicht zu erkennen sind. Es ist für eine Gesundheitsprophylaxe auch bei Kindern sehr wichtig.



So können wir durch eine Anliztdiagnose vorhandene Störungen rechtzeitig beheben.

- Hier spielt die Veränderung, die Beschaffenheit der Haut,
- Verfärbungen,
- Falten,
- Strukturen eine Rolle,

weil jeder fehlende Mineralstoff im Gesicht Spuren hinterlässt, bevor eine Krankheit überhaupt festgestellt wird oder ein Organ durch einen Mangel bereits eine Schädigung hat.

Wir verbrauchen auf der körperlichen, als auch auf der seelischen Ebene, Zeit unseres Lebens Mineralstoffe, die wir über eine ausgewogene Ernährung und entsprechender Lebensweise durchaus abdecken können.

Tun wir das nicht, dann versucht unser Organismus lebenswichtige Bereiche im Körper aufrecht zu erhalten.

Er holt sich aus den Langzeitspeichern die fehlenden Mineralstoffe.

Die Störungen sind anfangs mehr kosmetisch zu sehen,

zum Beispiel:

- **das Haar beginnt sich zu lichten,**
- **Fingernägel sind brüchig und wachsen nicht mehr richtig,**
- **die Gelenke bereiten Schwierigkeiten.**
- **Es kann auch zu Störungen der Organtätigkeit führen.**

Um körperlichen und seelische Belastungen gewachsen zu sein, ist es besonders wichtig, den Organismus gut mit Mineralstoffen zu versorgen.

So verhindern wir nicht nur Störungen und gesundheitliche Schäden, sondern können auch im Alter fit und vital sein.

Ganzheitlich gesehen, die Einheit von Körper, Geist und Seele, bedeutet, dass uns die Schüßler Salze auf allen Ebenen unseres Seins neue Kraft, vor allem eine neue Lebensqualität geben kann.

Wir Menschen können jedoch nur gesund werden oder bleiben, wenn wir bestimmte Regeln auch einhalten.



Beginnen wir mit einer richtige Ernährung für unseren Körper

Zuerst: Es gibt keine richtige Ernährung.

Das heißt, unser Körper braucht eine VITALE, (naturbelassene, frische, wenig veränderte Kost), eine vollwertige Ernährung, ohne chemische Zusätze, die unserem Körper zugeführt wird, was er benötigt, auch an Mineralstoffen.

Jede einseitige Ernährung schadet uns, weil sie dem Körper nichts gibt, sondern sie dem Körper entzieht.

Eine ausgewogene, Ernährung, ist außerdem vielseitig und regt unsere Sinne an. Gleichzeitig ist auch ein wichtiger Faktor dabei, das gemeinsame, harmonische Mahlzeiten auch viel Freude bereiten, die wir als gesellige Lebewesen auch brauchen. **Individuell sollte sie jedoch stets dem Einzelnen entsprechen.**

Zum Beispiel nicht jeder verträgt Bohnen oder Erbsen, auch wenn sie viel pflanzliches Eiweiß enthalten.

Wichtig bleibt, sich mit den Grundregeln der Ernährungslehre zu beschäftigen.

Nur wenn wir bewusst die Bedürfnisse unseres Körpers wahrnehmen, kommen wir auch aus bestimmten Fehlernährungen wieder heraus.

Beispiel:

Sie essen gern und viel Schokolade? Bei Stresssituationen greifen Sie schon unbewusst zur Schokolade?

Einmal unbewusst in Ihrem Gehirn abgespeichert, wird das Bewusste ausgeschlossen.

Der Körper weiß- Schokolade gibt uns bei Belastungen ein Entlastungsgefühl.

Hier hilft die Nr.7 Magnesium phosphoricum, den Mangel zu beheben.

Wichtig ist auch nachsichtig mit sich selbst zu sein, denn die gleichzeitige Umstellung der Ernährung und der Lebensweise wird Ihnen auch nur schrittweise gelingen. Wir brauchen ca. 4 Wochen, bevor eine Änderung vollzogen ist.

Verlieren Sie nicht den Mut, denn jeder Tag ist ein neuer Tag!

Vielleicht neigen Sie auch schnell zu Wadenkrämpfen?

Sie haben Unterleibskrämpfe, wenn Sie die Menstruation haben?

Vielleicht hatten Sie Schwierigkeiten bei der Entbindung, dass die Gebärmutter nicht kontrahieren konnte? Vielleicht haben Sie auch Herzprobleme?

Das sind alles Zeichen, dass Ihnen der Betriebsstoff, das Mineralsalz Nr. 7 Magnesium phosphoricum fehlt.



Die Nr. 7 Magnesium phosphoricum kann auch bei Kopfschmerzen, bei akuten Schmerzen, auch Rückenschmerzen, bei Hexenschuß als heiße Sieben erfolgsversprechend angewandt werden.

Heiße Sieben heißt: 10 Tabletten in heißes abgekochtes Wasser in einer Tasse oder Glas auflösen und 15 Minuten lang, schlückchenweise trinken. Die heiße Sieben ist ein biochemisches Schmerzmittel, darum ist es besonders wichtig jeden Schluck einzuspeicheln, um so die Aufnahme der feinstofflichen Substanz über die Mundschleimhaut zu erleichtern.

Auch vor dem Schlafengehen, bei Einschlafstörungen ist die heiße Sieben einsetzbar.

Auch hier ist es wichtig, neben den Einnahmen an Nr. 7 Magnesium phosphoricum, die Ernährung zu verändern und auch über eine veränderte Lebensweise nachzudenken.

Bei einem großen Defizit an Mineralsalzen ist es möglich auch die Dosierungen von Schüßler Salzen hoch anzusetzen, die dann nach Besserung wieder reduziert werden können.

Bedenken Sie :

Nur verbrauchen, ist ein Raubbau an Ihrer Gesundheit, dass sich bitter auszahlt, wenn die Substanz nur abgebaut wird.

Investieren Sie für Ihre Zukunft, indem sie sich ab jetzt um Ihre ganzheitliche Gesunderhaltung kümmern und sich damit ein Stück Ihrer Lebensqualität zurückholen.

Nun nochmals zurück zu einer vollwertigen Ernährung als tägliche wichtige Grundregel.

Worauf müssen wir achten?

Unsere Gene wurden Jahrtausende lang von unseren Vorfahren geprägt. Das heißt, wie sah diese Ernährung aus, die wir entsprechend unserer heutigen Möglichkeiten noch volle Beachtung schenken müssen?

Unsere Nahrung muss also in ausreichender Menge alle Stoffe enthalten, die wir für den Aufbau und auch für die Gesunderhaltung unseres Körpers benötigen.

Die Nahrung sollte so zusammengesetzt sein, das der Körper sie aufnehmen, verwerten und Überschüsse und Abbaustoffe wieder ausscheiden kann.



Merke:

Ein Säureüberschuss liefert den Boden für Erkrankungen.

Das heißt, ein übersäuerter Organismus kann nur einen Ausgleich schaffen, in dem er Mineralien ausscheidet.

Und das ist die Ursache, dass es zu vielen Erkrankungen kommt, die der Laie meist nicht mit seinen Erkrankungen in Zusammenhang bringt.

Zum Beispiel:

- Herzinfarkt,
- Schlaganfall
- Allergien,
- Osteoporose,
- Infektanfälligkeit,
- Hypertonie,
- Hörsturz,
- Migräne,
- Gicht,

- Geschwüre,
- Sodbrennen,
- Stuhlunregelmäßigkeiten,
- Verdauungsprobleme,
- Rheuma,
- Nierensteine usw.

Die Säuren gelangen aus der Zelle ins Bindegewebe.

Von hieraus erfolgt der Abtransport über das Blut zu den Ausscheidungsorganen, Nieren, Leber, Darm, Lunge und Haut.

Interessant ist es, dass wir also über die Sauna, durch das Schwitzen, Säure ausscheiden und unseren Körper entlasten können.

Betrachten Sie die Nahrungsmittel nach Ihren Säure-Basen-Haushalt.

Wichtig ist, mit Säurebildner sparsam umzugehen.

Was sind Säurebildner?

Was sind Basenspender?



Steigen wir hierzu zusammenfassend ein in einen Schnell-Kurs zur die Beachtung des Säure-Basen-Haushaltes ein.

Schnell-Kurs für die Beachtung des Säure-Basen-Haushaltes

Welche Rolle hat der Säure-Basis-Haushalt für den menschlichen Organismus?

Essen ist nicht nur ein biologisches Bedürfnis, sondern dient dazu, unseren Organismus Nährstoffe zu zuführen, die zum Zellaufbau, zum Erhalt der Körpersubstanz und zur Energiegewinnung notwendig sind.

Dazu ist immer ein bestimmtes Mengen -und Mischungsverhältnis notwendig, nämlich so wie unser Stoffwechsel über Jahrhunderte von unseren Vorfahren geprägt worden ist.

Wir nehmen Stoffe auf, die wichtige Funktionen im Stoffwechsel regeln und unseren Organismus auch regenerieren. Wenn die Nahrung im Körper aufgespalten wird, entstehen dabei Säuren und Basen.

Im normalen Fall werden saure Stoffwechselprodukte und Schlacken, also Abfallprodukte automatisch durch das Blut, durch die Lymphe und auch durch das Bindegewebe zu den Ausscheidungsorganen Nieren, Lunge und Haut transportiert und neutralisiert.

Unsere heutige Ernährungsweise ist eher geprägt durch einen Überschuss an säurebildenden Nahrungsmitteln.

Zum Beispiel Säurespender und Säurebildner sind:

- **Fleisch, auch Fleischbrühe, Geflügel, Eier(Eiweiß) Fisch, Wurst, Wild, Innereien und Gehirn, Käse, Hülsenfrüchte,**
- **bis auf die basenreichen Sojabohnen,**
- **aber auch Spargel, Rosenkohl, Artischocken, Erdnüsse, alle Weißmehlprodukte (Brötchen, Kekse, Kuchen), geschälter Reis,**
- **der Weißzucker, Teigwaren, Weizengrieß, Fette, besonders gehärtete Fette und die raffinierten Fette gehören dazu und nicht zu vergessen,**
- **der Kaffee, schwarzer Tee, Schokolade , Alkohol, Fastfood, Bewegungsmangel, Rauchen...**

Auch psychische Belastungen, Stress können Störungen im Säure-Basis- Haushalt hervorrufen!

Je mehr wir säurebildende Produkte zu uns nehmen, desto saurer werden wir. Das führt schließlich zu einer Störung im Säure-Basis-Haushalt. Das Verhältnis gerät außer Balance.

Symptome sind zum Beispiel auch:



Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebsschwäche, Schlafstörungen. Aber es kann auch wie bereits erwähnt zur Infektanfälligkeit, zu Osteoporose, zu Gicht, zu Diabetes mellitus führen.

Der übersäuerte Organismus leidet unter einem Mineralstoffmangel.

Körpereigene basische Mineralstoffe versuchen mit dem Säure-Überschuss fertig zu werden.

Ist der Körper nicht dazu in der Lage werden die überschüssigen Säuren im Fettgewebe, im Bindegewebe, aber auch an den Gelenken abgelagert.

Was kann ich tun?

- **Ca. 80% Obst und Gemüse würden wieder einen basischen Ausgleich schaffen.**
- **Bisherige Ernährung und Lebensweise überdenken und Änderungen anstreben, sich Wissen über eine ausgewogene gesunde Ernährung aneignen, ist notwendig.**
- **Täglich früh nach dem Aufstehen (also nach 6-8 Std. Pause), mit einem Indikatorstreifen Urin, betreffs Harnsäurespiegel überprüfen.(In der Apotheke erhältlich)**

Weitere Empfehlungen:

- **Verwenden Sie Natron, reines Natriumbicarbonat zum Entsäuern. (In der Apotheke ebenfalls erhältlich), genaue Anweisungen beachten, keine Daueranwendung! Ihre Bauchspeicheldrüse lehnt das ab....**
- **Gehen Sie auf eine basische Ernährung über!**
- **Auf die Signale des Körpers hören, auf das eigene Bauchgefühl achten, wenn Beschwerden an den Gelenken oder Müdigkeit, Infektanfälligkeit, und Schlaflosigkeit auftreten.....**
- **Die Schüßlersalze können dabei eine große Hilfe sein.**

Hier eine weitere Hilfestellung über die wichtigsten Basenspender - und Basenbildner:

- **Gemüsefrüchte, Blattgemüse, Wurzelgemüse,**
- **Stängelgemüse, (außer Spargel), Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln, Kastanien, Sojabohnen, Sojabohnenprodukte,**
- **Obst und Obstsaften, Eigelb, Rahm, Joghurt, rohe Milch von gesunden Weidentieren, Gemüsebouillon,**
- **Gewürzkräuter gehören auch dazu wie**
- **Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Salbei, Thymian, Rosmarin.**

Wir bleiben im Säure-Basis-Gleichgewicht mit:



Hirse, Zuckererben, Vollkornbrot, Vollkornteigwaren, Vollkorngetreide, frischen Nüssen, (täglich eine Handvoll ist nicht nur für das Nervensystem wichtig) Frischkornflocken, frische Tafelbutter, Weizenkeimen.

Mit einer ausgewogenen Ernährung fühlen Sie sich vitaler, widerstandsfähiger und leistungsfähiger.

Diese Informationen hier werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.