

Schnelle Hilfe für Gelenke

23 Millionen Bundesbürger sind regelmäßig sportlich aktiv. Etwa sechs Prozent davon werden jährlich Opfer von Sportverletzungen. Schüssler-Salze helfen schnell wieder auf die Beine zu kommen.



© sawaddee3002 / iStock / Thinkstock

Wichtig und sinnvoll ist bei allen Verletzungen das Vorgehen nach den drei Entzündungsstadien. Dr. Schüssler hat uns dieses wertvolle Schema nicht ohne Grund hinterlassen. Das Schema ist primär wichtiger als die Art der Verletzungen, denn schließlich sind die pathophysiologischen Vorgänge stets die gleichen. Haben Sie diese drei Stadien im Kopf,

können Sie rasch eine Empfehlung für Salze und Salben aussprechen.

Alles was rot ist Das erste Stadium der Entzündung zeichnet sich aus durch Schwellung, Schmerz, Wärmegefühl und Rötung (Tumor, Dolor, Calor und Rubor). Im Prinzip bedeutet das, alles was „rot“ ist, ist akut und dafür steht die Nr. 3 Ferrum phosphoricum als die „biochemische Feuerwehr“.

Ganz gleich, ob es eine Prellung ist, eine Stoß- oder Schürfwunde oder eine Blutung. Im ersten Stadium der Entzündung ist die Akutdosierung wichtig, also anfangs viertelstündlich eine Tablette im Mund zergehen lassen. Äußerlich empfehle ich einen Salbenumschlag: Salbe dick auftragen, mit Gaze und Mull fixieren und zweimal täglich erneuern.

Nach Drei die Vier Das zweite Entzündungsmittel Dr. Schüsslers ist die Nr. 4 Kalium chloratum. Es wird eingesetzt, wenn die Zeichen der akuten Symptome abklingen und der Heilprozess begonnen hat. Das ist in der Regel nach ein, zwei Tagen der Fall. Also wenn Schwellung, Schmerz, Wärmegefühl und Rötung abklingen. Hier können Sie eine moderatere Dosierung empfehlen: sechs- bis achtmal eine Tablette auf den Tag verteilt.

Nummer Sechs - nichts geht mehr Stagniert der Heilprozess, also wenn die weitere Besserung nicht so rasch voranschreitet, wie der Betroffene es sich wünscht, kommt das dritte Entzündungssalz, die Nr. 6 Kalium sulfuricum, zum Einsatz.

Auch hier genügt eine geringere Dosierung von drei- bis viermal einer Tablette pro Tag. Denken Sie jeweils an die zum Salz passenden Salben, die Sie zusätzlich empfehlen sollten, um den Heilungsprozess zu forcieren.

Für Bänder, Sehnen und Knorpel Neben den Entzündungssalzen sind weitere Salze mit spezifischer Wirkung wichtig. Sie werden nicht bei akuten Beschwerden eingesetzt, sondern eher danach, um regenerierend und korrigierend auf Gewebe wie Sehnen und Bänder einzuwirken. Zum Beispiel wenn die Elastizität (Verhärtung) durch die Verletzung mit Vernarbung gelitten hat oder wenn Hyperelastizität den Sport durch Schmerz belastet. Empfehlen Sie die beiden Salze und Salben Nr. 1 Calcium fluoratum D12 und Nr. 11 Silicea D12 – außerdem die Salben Nr. 11 Silicea D4 und Nr. 1 Calcium fluoratum D4.

Die Gelenke-Kur Sind Muskelkrämpfe und Muskelkater die Beschwerden, die die Freude am Sport hemmen, empfehlen Sie bitte die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 als „Heiße Sieben“ (zusätzlich die Salbe) bei Schmerzen und Krämpfen und die Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 in Kombination mit der Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 bei Muskelkater. Bei unspezifischen Gelenkschmerzen nach oder während des Sports haben sich in meiner Praxis die Salze Nr. 1, Nr. 11 und Nr. 17 (Manganum sulfuricum D6) bewährt. Ich empfehle, sie kurmäßig einzunehmen, also für sechs bis acht Wochen und zwar je Salz drei Tabletten im Laufe des Tages gelutscht. ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor



SCHON ABONNIERT?

Unser wöchentlicher Newsletter versorgt Sie mit aktuellen Meldungen aus dem Apotheken- und Gesundheitswesen, aktuellen Heftartikeln und vielem mehr, kostenlos und frei Haus.

PTA 

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Online kostenlos anmelden unter www.diepta.de