

Natürlich kuren mit Schüßler-Salzen

Eine „Kur“ ist eine ideale Möglichkeit, die Schüßler-Salze kennenzulernen – auch für diejenigen, die bislang nur bei Befindlichkeitsstörungen Schüßler-Salze angewendet haben. Bewährt sind Kuren für das **Immunsystem**, den **Stoffwechsel** und den **Energiehaushalt**.



© PhotoSG / stock.adobe.com

telbilder verursachen könnten. Im Gegenteil: Die tägliche Anwendung über einen langen Zeitraum kann sogar für den Erfolg der Anwendung entscheidend sein, beispielsweise zur Unterstützung des Knochenaufbaus. Es gibt auch keine „Gegenspieler“ bei den Schüßler-Salzen. Deshalb können gleichzeitig verschiedene Schüßler-Salze im Rahmen von Kuren eingenommen werden.

Vorteile der Schüßler-Salz-

Kur Die Begrenzung auf bis zu vier biochemische Funktionsmittel bei einer Kur ist einerseits das vorläufige Maximum, das zum Einstieg für kranke Menschen sinnvoll ist und andererseits das Minimum, das gesunde Menschen brauchen, um die Vielfalt der körperlichen Funktionen anzuregen. Der Zeitraum der Anwendung ist übersichtlich. Er umfasst zunächst vier bis acht Wochen. Daher sind auch die Kosten überschaubar. Bei einer Einnahme von sieben bis zehn Tabletten je Schüßler-Salz am Tag in einem Zeitraum über acht Wochen kostet die Anwendung bei einem Kauf von je 400 Tabletten ungefähr 10 bis 14 Cent je Mittel am Tag.

Für Jede und Jeden geeignet. Schüßler-Salze sind hoch verdünnte Mineralstoffverbindungen (= Betriebsstoffe), die durch ihre spezifische Zubereitung die Qualität bieten, die für die Aufnahme notwendig ist. Sie zielen auf den Ausgleich

der Mineralstoff-Ionen innerhalb und außerhalb der Zelle und regulieren hierüber den Mineralstoffhaushalt. Sie sollen die Aufnahme und Verwertung der lebensnotwendigen Mineralstoffe unterstützen und somit die Zellgesundheit stärken. Die 12 Schüßler-Salze ent-

halten nur Spuren von Mineralstoffverbindungen, die im Körper essenziell (= lebensnotwendig) sind. Eine Überdosierung ist daher NICHT möglich. Es werden auch keine körperfremden Reize gegeben, die Pausen in der Anwendung erfordern oder sogar Arzneimit-

DIE STOFFWECHSEL-KUR

Schüßler-Salze	Wirkung	Einnahmeempfehlung (Tabletten/Tag)
Nr. 4 Kalium chloratum D 6	bindet chemische Gifte und regt die Drüsen an	5 bis 7
Nr. 8 Natrium chloratum D 6	reguliert den Flüssigkeitshaushalt, stabilisiert den Säure-Basen-Haushalt, entgiftet	5 bis 7
Nr. 9 Natrium phosphoricum D 6	Abbau überschüssiger Säuren, unterstützt den Fettstoffwechsel	5 bis 7
Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6	unterstützt Leber und Dickdarm in der Entgiftung	5 bis 7

Anwendung Die Tagesdosis der Tabletten der verschiedenen Schüßler-Salze wird miteinander gemischt. Sie sollte über den Tag verteilt genommen werden. Die Tabletten werden entweder gelutscht oder in Wasser aufgelöst eingenommen. Dabei wird die Lösung einen Moment im Mund gehalten. Bei Lactoseunverträglichkeit wird für die Lösung kaltes Wasser gewählt. Die Tabletten werden in das kalte Wasser gegeben und lösen sich in maximal zehn Minuten auf. Der Bodensatz, der jetzt nur noch aus Milchzucker und Tablettierungsstoffen besteht, wird nicht getrunken. Die Kur sollte sechs bis acht Wochen umfassen.

Die Stoffwechsel-Kur „Übergewicht“ und „Abnehmen“ sind zentrale Themen der Kundenberatung in der Apotheke. Diätempfehlungen sind ebenso gefragt wie unterstützende

Maßnahmen. Aber „leichter werden“ ist alles andere als „leicht“. Es ist ein Prozess, der eine Veränderung vieler Lebensgewohnheiten beinhaltet. Hier setzen die Schüßler-Salze an. Sie sind eine sanfte Hilfe für die Organe und Unterstützung für Nerven und Energiehaushalt. Sie bringen den Stoffwechsel in Schwung und lindern Heißhungerattacken. Sie sind nebenwirkungsfrei und ohne Kontraindikationen. Die äußere Anwendung der biochemischen Cremes und Lotionen vitalisiert zudem Haut und Bindegewebe.

Ziele der Kur: Turbo für den Stoffwechsel, Anregung der Ausscheidungsorgane.

Anwendung bei: Gewichtsreduktion, Ausleitungs- und Entgiftungsmaßnahmen, trägem Stoffwechsel, Add-on bei lang andauernder Medikamenteneinnahme.

Add-on (Beispiele): Medikamente gegen Rheumaerkrankungen, Chemotherapeutika:

Nr. 4: eiweißbasierte Nahrungsergänzung.

Nr. 9: Sättigungskapseln, Fatburner, Fett- und Kohlenhydratblocker, Appetitzügler, Cholesterinsenker.

Nr. 8 und Nr. 10: Diuretika, Fastentees.

Äußerlich kann zur Unterstützung einer straffen, elastischen Haut die biochemische Lotion Nr. 1 angewendet werden.

Die Immunkur Insbesondere zu Beginn des Jahres und im Herbst werden vermehrt Medikamente zur Linderung von Grippe, grippalen Infekten und Erkältungen nachgefragt. Mit den Schüßler-Salzen sollen die Symptome entscheidend gemildert und der Gesundungsprozess beschleunigt werden. In akuten Situationen sind wenige Schüßler-Salze in ausreichender

Dosierung notwendig. Es ist daher wichtig, den Bedarf zu erkennen, um das Mittel richtig zu bestimmen. Alle fünf Minuten wird eine Tablette des jeweiligen Schüßler-Salzes gelutscht, bis eine Besserung eintritt oder eine Veränderung der Beschwerden ein neues Mittel erfordert.

In akuten Situationen wird bei den ersten Erkältungsanzeichen alle fünf Minuten eine Tablette Nr. 3 gelutscht, bis die Beschwerde nachläßt. Alternativ können auch jede halbe Stunde sechs Tabletten in Wasser gelöst aufgenommen werden.

Ziele der Kur: Stärkung des Immunsystems, Abwehr von Infekten.

Add-on: OTC-Medikamente zur Bekämpfung von Grippe- und Erkältungssymptomen.

Hauptmittel: Nr. 3 Ferrum phosphoricum. ▶

DIE IMMUN-KUR

Schüßler-Salze	Wirkung	Einnahmeempfehlung (Tabletten/Tag)
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D 12	generell Erste-Hilfe-Mittel, bei Entzündungen und Infekten	5 bis 7
Nr. 8 Natrium chloratum D 6	Flüssigkeitshaushalt, Schleimhautaufbau	5 bis 7
Nr. 10 Natrium sulfuricum D 6	Ausscheidung und Entgiftung	7
Nr. 21 Zincum chloratum D 6	Immunsystem, aktiviert Enzyme	5 bis 7

DIE ENERGIE-PLUS-KUR

Schüßler-Salze	Wirkung	Einnahmeempfehlung (Tabletten/Tag)
Nr. 2 Calcium phosphoricum D 6	Regenerationssalz, Knochenaufbaumittel, Entspannung der Muskulatur (Verspannungen, Wadenkrämpfe)	5
Nr. 5 Kalium phosphoricum D 6	bei Erschöpfungszuständen, Unterstützung der nervlichen und geistigen Leistungsfähigkeit	7
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6	Energiemittel für jede Zelle, Entspannung des Nervensystems und der Muskulatur, Erste-Hilfe-Mittel bei Schlafstörungen, Schmerzen und Krämpfen	5

Die Energie-Plus-Kur Die meisten Menschen leiden heute unter Stress und den daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen. „Gestresst sein“ ist für viele Menschen die Beschreibung ihres Normalzustandes. Die Folgen hiervon sind zum Beispiel Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Verspannungen und Schmerzen. Diese Beschwerden lösen wiederum Stress aus. Ein Teufelskreis, der im sogenannten „Burn-out“ münden kann. Auch das chronische Müdigkeitssyndrom (chronic fatigue syndrome, CFS), das nicht auf organische Fehlfunktionen zurückzuführen ist, kann eine Folge der andauernden Überlastung sein. Die Kombination der „Energie-Plus-Kur“ zielt auf den Ausgleich von Spannung und

Entspannung. Sie wird daher beispielsweise sowohl bei Schlafstörungen, Antriebslosigkeit als auch bei Hyperaktivität und andauernder Nervosität empfohlen. Die ausgewählten Schüßler-Salze stärken gleichzeitig die willkürliche und unwillkürliche Muskulatur. Deshalb ist die Kur auch als „Sportler-Kur“ empfehlenswert.

Ziele der Kur: Stärkung des Nervensystems und des Antriebs, Stressabbau, Stärkung der Muskulatur.

Anwendung bei: Schlafproblemen, ADS/ADHS, Sportlern, Burn-out-Syndrom.

Add-on (Beispiele): Schlafmittel, Methylphenidat, Beruhigungsmittel.

Die Schüßler-Salz-Kur für starke Knochen Mineralstoffe sind voraussetzend für Aufbau und Funktion der Knochen im menschlichen Körper. Immerhin umfasst das Skelett des menschlichen Körpers etwa 210 Knochen. Sie sind die zentralen Mineralspeicher des Körpers und schützen die inneren Organe. Das rote Knochenmark ist die wichtigste Bildungsstätte der Blutzellen. Ohne Knochen kein aufrechter Gang: Hierfür ist die Stütz- und Bewegungsfunktion des Skeletts voraussetzend. 1 bis 1,5 Kilogramm (kg) Calcium ist in den Knochen durchschnittlich gespeichert. Calcium und Phosphat sind in Form von Hydroxylapatit im Knochengewebe eingelagert und sorgen für eine stabile Struktur dieser Mikroarchitektur. Damit Knochen aufge-

baut werden können und stabil bleiben, muss der Körper ausreichend mit Mineralstoffen, besonders Calcium, versorgt werden, denn Knochen sind eine „Dauerbaustelle“, auf der ein permanenter Knochenaufbau und -abbau stattfindet.

Ziel der Kur: Aufbau und Regeneration der Knochen.

Anwendung bei: Wachstumschmerzen, Osteoporose (-prophylaxe), degenerative Veränderungen der Wirbelsäule.

Add-On (Beispiele): Bisphosphonate, Parathormon, Denosumab, Calciumpräparate.

Hauptmittel: Nr. 2 Calcium phosphoricum D 6. ■

*Margit Müller-Frahling,
Fachjournalistin und
Ausbilderin für Biochemie
nach Dr. Schüßler*

DIE SCHÜSSLER-SALZ-KUR FÜR STARKE KNOCHEN

Schüßler-Salze	Wirkung	Einnahmeempfehlung (Tabletten/Tag)
Nr. 2 Calcium phosphoricum D 6	Eiweißstoffwechsel, Knochenaufbaumittel, Entspannung der Muskulatur	12
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D 6	Knochenaufbau, Entspannung, Erste-Hilfe bei Schmerzen	5 bis 7
Nr. 9 Natrium phosphoricum D 6	Schutz der Mineralstoffspeicher	5 bis 7
Erweiterungsmittel optional: Nr. 22 Calcium carbonicum D 6	Stärkung der Knochen, degenerative Veränderungen der Wirbelsäule	7



www.diepta.de

GEZIELT INFORMIERT!

Wir haben unsere Webseite runderneuert und dabei Platz geschaffen für neue Rubriken, neue Features und ein neues Fortbildungsmodul. Tägliche News mit Neuigkeiten rund um die Bereiche Pharmazie, Gesundheit und Ernährung runden die Seite ab. Überzeugen Sie sich selbst!

PTA 

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Besuchen Sie jetzt unsere Webseite unter
www.diepta.de