

# Vitalität im Alter



Den Satz „Ich bin nicht alt, es sei denn, ich glaube es“ sagte mir ein 80-jähriger vitaler und jung gebliebener Patient und Optimist – und er hat damit Recht. Welche Schüssler-Salze halten jung, welche helfen bei Altersbeschwerden?

Verschiedene Salze kommen in Betracht – am allerwichtigsten ist die Nr. 11 Silicea D12.

Der Nestor des Siliziums Prof. em. Prof. Dr. med. habil. Dr. Karl Hecht (alle seine Bücher sind eine Bereicherung der täglichen Praxis) hat sich über 20 Jahre mit „Siliziummineralien und Gesundheit“ und auch Schüssler-Salzen beschäftigt. Seit dem 80. Lebensjahr nimmt er Siliziummineralien ein und hat damals nach Durchsicht aller weltweiten Studien beschlossen, dass er damit in jedem Fall 100 Jahre alt wird. In diesem Jahr ist er 97 geworden und hat weitere Bücher angekündigt.

**Basissalze** In der Praxis empfehle ich die Nr. 11 Silicea Senioren, die über verschiedene Beschwerden des Alterns klagen, wie Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Energielosigkeit als Basis. Und zwar lasse ich alle vier Wochen die Potenz wechseln von D3 auf D6 und ab der achten Woche auf D12 – jeweils dreimal eine Tablette und dann beginnt das Schema von vorne. Ein Salz, das sich gut mit Silicea kombinieren lässt, ist die Nr. 1 Calcium fluoratum D12. Die Nr. 1 hat Altersprozesse,

„Verhärtungen“ von Strukturen und auch mangelnde Elastizität in ihrem Arzneimittelbild stehen. Bänder und Sehnen sind nicht mehr so beweglich, an den Gelenken entsteht Arthrose.

**Gesunder Schlaf** Zahlreiche ältere Menschen leiden im Alter an Schlafstörungen – das ist nicht zuletzt ein Silizium-Mangel-Problem und auch Zeichen (im Antlitz: tief eingesunkene Augen, Falten vor den Ohren). Empfehlen Sie Ihren älteren Kunden meine Schlaf-Kur und der Schlaf reguliert sich auch ohne Sedativa oder Hypnotika: Lassen Sie aus diesen Salzen eine Mischung analog der „Heißen Sieben“ machen – je fünf Tabletten der Salze: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, Nr. 11 Silicea D12 und Nr. 21 Zincum chloratum D6.

**Erschöpfung** Einigen Senioren fehlt der „Drive“, die Energie, die sie früher hatten und sie beklagen, dass alles beschwerlich ist, sie nicht mehr die Kraft haben, um alles zu erledigen. Hier ist das richtige und wichtigste Salz (neben der Nr. 11 Silicea-Basistherapie) die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6. Entweder lassen Sie dreimal zwei Tabletten über den Tag verteilt ein-

nehmen – oder Sie lassen morgens und mittags die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 analog der „Heißen Sieben“ einnehmen (zehn Tabletten auf ein Glas Wasser und wichtig: Jeden Schluck gut einspeicheln). Bei Menschen, die sehr blass sind, empfehlen Sie die Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 statt der Nr. 5.

**Mehr Kraft für den Alltag** Viele ältere Menschen haben mir bestätigt, dass sie plötzlich Dinge im Alltag wieder geschafft haben, die ihnen beschwerlich waren. Eine über 75-jährige Patientin sagte: „Ohne die Nr. 5 hätte ich meinen Umzug niemals bewältigt. Er kam mir vor wie ein Berg, den ich niemals ersteigen kann. Aber mit Kalium phosphoricum habe ich es geschafft.“

**Mein Tipp** Schüssler-Salze sind probate Vitalitätsmittel, die sich bei vielen älteren Menschen mit den unterschiedlichsten Beschwerden bewährt haben und die das Altern lebenswert machen – sie helfen dabei, Altersbeschwerden zu bewältigen. Probieren Sie es aus! ■

Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor