

GÜNTHER H. HEEPEN

Schüßler-Salze

Alltagsbeschwerden und
-krankheiten selbst behandeln

Das meist-
verkaufte Buch
zum Thema



G|U

GÜNTHER H. HEEPEN

ist Heilpraktiker und Kognitiver Verhaltenstherapeut mit Praxis in Bamberg. Seine Therapieschwerpunkte sind Biochemie nach Dr. Schüßler, Spagyrik, Bioinformativ Therapie nach Dr. Ludwig, manuelle Wirbelsäulenthherapie, Hochfrequenztherapie und Psychotherapie. Er ist Medizijnjournalist und Chefredakteur der biochemischen Zeitschrift »Weg zur Gesundheit«, Referent für die Deutsche Homöopathie-Union, den Biochemischen Bund Deutschlands e.V. und die REGENA-Akademie Konstanz/Luzern. Günther H. Heepen hält Vorträge im In- und Ausland, ist Pressesprecher und Fachbeirat im Biochemischen Bund Deutschlands e.V., bekannt aus Hörfunk- und Fernsehsendungen zum Thema Schüßler-Salze und Autor von zahlreichen Büchern über die Biochemie nach Dr. Schüßler sowie über Bach-Blüten- und Hochfrequenztherapie.

WICHTIGER HINWEIS

Die Selbstbehandlung mit Schüßler-Salzen beschränkt sich auf alltägliche Beschwerden und Krankheiten; schwere Erkrankungen müssen vom Arzt oder Heilpraktiker behandelt werden. Dieser Kompass kann eine medizinische Beratung und Behandlung nicht ersetzen.

In der Zusammenstellung »Körperliche Beschwerden von A bis Z« (Seite 72 ff.) wird jeweils auf die Grenzen der Selbstbehandlung hingewiesen; bitte halten Sie sich an diese Hinweise. Wenn Sie Rat brauchen, fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Heilpraktiker.

Die Empfehlungen in diesem Kompass sind vom Autor nach bestem Wissen erarbeitet und sorgfältig geprüft worden, eine Garantie für die Wirksamkeit der Salze im Einzelfall kann jedoch nicht übernommen werden.

Ein Wort zuvor	6
----------------------	---

Biochemie – die Grundlagen	7
Mineralstoffe – lebenswichtige Nährstoffe	7
Biochemie – ein Naturheilverfahren	7
Salze und was sie im Körper bewirken	12
Salz – eine Schwingung?	16
Beweise für die Heilwirkung der Biochemie	17
Über die Schüßler-Salze	18

Wirkungen der 24 Schüßler-Salze	20
Über die Beschreibungen der Salze	20
Die biochemischen Salze Nr. 1 bis Nr. 24	21
Das Entzündungsschema	46

Wege zur Selbstbehandlung	50
Der sichere Weg zu Ihrem Mittel	50
Wo sind biochemische Salze erhältlich?	52
Dosierung, Einnahme, Einnahmezeiten	52
Biochemische Kuren	54
Äußerliche Behandlung mit Salben	60
Gibt es Neben- oder Wechselwirkungen?	61
So unterstützen Sie die Behandlung	62

Erste Hilfe mit Schüßler-Salzen	66
Allergien	66
Angstzustand, Platzangst (Agoraphobie)	66
Asthma (Asthma bronchiale)	66
Bindehautentzündung (Conjunctivitis)	66
Blähungen (Meteorismus)	67
Blasen-, Harnröhren- und Harnleiterentzündung (Cystitis, Urethritis, Ureteritis)	67
Bluterguss (Hämatom)	67
Blutung	67
Durchfall (Diarrhö)	67
Erbrechen (Emesis)	68
Fieber (Febris)	68
Herzbeklemmung (pektanginöse Zustände)	68

Husten, Kitzelhusten, nächtliche Hustenanfälle (Tussis) . . .	68
Insektenstiche . . .	69
Knochenbrüche (Frakturen) . . .	69
Kopfschmerzen, Migräne (Zephalgie, Hemikranie) . . .	69
Krämpfe (Spasmen) . . .	69
Kreislaufstörung (orthostatische Dysregulation) . . .	70
Krupphusten (Pseudokrupp) . . .	70
Magen-Darm-Schleimhautentzündung (Gastroenteritis) . . .	70
Mundausschlag (Aphten) . . .	70
Reiseübelkeit (Kinetose) . . .	70
Schnupfen, akuter Fließschnupfen (Rhinitis) . . .	71
Sodbrennen (Pyrosis) . . .	71
Verbrennung (Combustio) . . .	71
Verstauchungen, Wunden, Quetschungen, Zerrungen (Traumen, Distorsion) . . .	71
Zahnschmerzen (Dentalgie) . . .	71

Körperliche Beschwerden von A bis Z 72

Allergien . . .	72
Augen . . .	73
Blase, Nieren, Harnleiter . . .	78
Bronchien und Lunge . . .	79
Frauenleiden . . .	82
Gelenke, Knochen, Muskeln, Bänder und Sehnen . . .	89
Hals, Nase, Ohren . . .	103
Haut, Haare und Nägel . . .	110
Herz und Kreislauf . . .	124
Immunsystem . . .	127
Kinderbeschwerden . . .	129
Krämpfe und Koliken . . .	135
Magen, Darm und Speiseröhre . . .	136
Mund und Lippen . . .	144
Nerven . . .	146
Operationen: vorher und nachher . . .	149
Pilze im Darm (Mykosen) . . .	150
Prostata . . .	151
Schlafstörungen . . .	152
Schmerzen . . .	153
Schwäche und Erschöpfung . . .	156
Schwangerschaft und Stillzeit . . .	156

Schwindel und Übelkeit . . .	159
Stoffwechsel . . .	160
Venen . . .	164
Verbrennungen . . .	166
Zähne, Zahnfleisch und Zunge . . .	166

Seelische Beschwerden von A bis Z 170

Nährstoffe und Psyche . . .	170
Angst (Anxietas) . . .	171
Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADS) und Hyperaktivität bei Kindern . . .	172
Bettnässen (Enuresis) . . .	174
Depressionen . . .	174
Erregungszustände (Exzitation) . . .	176
Heimweh (Nostalgie) . . .	176
Hyperaktivität und Erregungszustände, innere Anspannung, Verkrampfung, Nervosität, nervöses Zittern (Tremor nervosus) . . .	176
Nervöse Erschöpfung, Nervenschwäche (Neurasthenie) . . .	177
Schulprobleme . . .	177
Schwermut, Trübsinn (Melancholie) . . .	178

Zum Nachschlagen 179

Unterstützende Therapiemaßnahmen . . .	179
Bücher, die weiterhelfen . . .	183
Adressen, die weiterhelfen . . .	184
Sach- und Beschwerdenregister . . .	185
Impressum . . .	192

Wirkungen der 24 Schüßler-Salze

Über die Beschreibungen der Salze

Die Erläuterung der einzelnen Salze und ihrer Wirkungen soll Ihnen bei der Wahl des richtigen Salzes helfen. Sie werden über typische Merkmale, die auf ein Salz hinweisen, informiert und finden manchen zusätzlichen Behandlungstipp. Jede Beschreibung bietet umfangreiche Information zu:

- natürlichem Vorkommen im Körper,
- biochemischer Wirkungsweise des Salzes im Körper,
- typischen Merkmalen, die auf das Salz als Heilmittel hinweisen (Antlitzzeichen/Signaturen),
- Besonderheiten und wesentlichen Faktoren, Ihre Beschwerden betreffend (Modalitäten).

Was sind Modalitäten?

Das auch in der Homöopathie gebräuchliche Wort »Modalität« (lateinisch: Art und Weise, Ausführungsart) beschreibt, durch welche äußeren und inneren Einflüsse Beschwerden sich verschlimmern oder bessern. Das Wissen, wann und wie Beschwerden sich verändern, kann in bestimmten Situationen die Wahl des Salzes mitbestimmen. Modalitäten haben lediglich hinweisenden Charakter, bestimmend für die Wahl des Salzes sind die Beschwerden.

Was ist Antlitz- und Signaturendiagnostik?

Antlitzdiagnostik ist die Lehre von krankheitsbedingt auftretenden Zeichen (Signaturen) am Körper wie Hautveränderungen (Farbe, Struktur, Falten, Trockenheit) oder Haar- und Nagelveränderungen aufgrund eines Mineralstoff-Mangels. Sie geben einen ersten Hinweis auf fehlende Salze. So macht es die Antlitzdiagnostik der Biochemie möglich, einen Mineralstoff-Mangel im Gesicht zu erkennen. Derartige Zeichen gibt es für die Salze Nr. 1, Calcium fluoratum, bis Nr. 11, Silicea. Sie wurden gesammelt von Dr. h.c. Kurt Hückethier (1891 bis 1958), der die Antlitzdiagnostik aus den wenigen Angaben Schüßlers weiterentwickelt und systematisiert hat.

WICHTIG

Die charakteristischen Signaturen, die ein Salz mangel optisch hinterlässt, lassen sich am besten im hellen Tageslicht beurteilen. Make-up und Cremes verfälschen das natürliche Hautbild.

Es gibt akute Signaturen, zum Beispiel die für Magnesium phosphoricum oder Ferrum phosphoricum, die bei einer fachgerechten Behandlung schnell wieder verschwinden. Es gibt aber auch Mangelzeichen, die sich über Jahre oder Jahrzehnte entwickelt und sich der Hautstruktur so stark eingeprägt haben, dass sie nicht mehr beseitigt werden können. Einige Heilpraktiker behandeln ihre Patienten ausschließlich nach antlitzdiagnostischen Kriterien. Ich beziehe die Antlitzdiagnostik in die Betrachtung und Untersuchung des Patienten ein, werte aber für die Verordnung von Salzen auch Beschwerdebilder, Begleitsymptome und krankheitsbedingte Abläufe im Körper. Nur so lassen sich nach meiner Auffassung die fehlenden Salze exakt bestimmen.

Die biochemischen Salze Nr. 1 bis Nr. 24

Nr. 1: Calcium fluoratum D12 (Kalziumfluorid)

Kalziumfluorid kommt natürlicherweise in Knochen, der Haut, in Sehnen, Bändern, Gefäßen und im Zahnschmelz vor. Fluor bildet mit Kalzium eine Verbindung, die das Mineralgerüst (Mineralmatrix) von Knochen und Zähnen stabilisiert und unter anderem vorzeitigen Zahnverfall verhindert.

So wirkt Calcium fluoratum im Körper

Dieses Salz wirkt festigend, kräftigt den Zahnschmelz und schützt vor Karies. Kalziumfluorid in einer Verdünnung von einem Milligramm auf einen Liter Wasser (D6-Verdünnung) ist das einzige Mineral, das Zahnschmelz und Knochen härtet. Da es den Knochen festigt, unterstützt es die Osteoporosebehandlung (Knochenschwund). Außerdem kräftigt es Bänder und Sehnen, macht faltige und schlaaffe Haut wieder fest, auch wenn sie Streifen zeigt, zum Beispiel nach der Schwangerschaft, oder wenn sie durch eine Strahlenebehandlung angegriffen ist (Strahlenelektzeme).

Es gilt als Elastizitätsmittel der Biochemie. Keratin, ein Hornstoff (Skleroprotein), ist in allen Hornsubstanzen der Haut zu finden. Produziert der Körper zu viel Keratin, führt dies zu Schuppenflechte, Haut- und Nagelpilzkrankungen, wucherndem Narbengewebe, Hornhaut und rissiger Haut. Bei diesen Symptomen braucht der Körper das keratinauflösende Salz Calcium fluoratum, das auch Keratolytikum (hornstoffauflösendes Mittel) genannt wird.

Signaturen und Antlitzzeichen

Zu den auffälligen Signaturen zählen die erschlaffte Haut im Gesicht und am Bauch, verformte Fingernägel (auch bei Silizium-Mangel, siehe Seite 34), Karies, Wirbelsäulenfehlstellungen, harte Warzen, übermäßige Hornhaut, Spreiz- und Senkfuß, Sehnen- und Bänderschwäche, Venenerschlaffung (Krampfadern, Besenreiser, Hämorrhoiden) sowie rissige und harte, wie gegerbt wirkende Haut. Bleiben Schwangerschaftsstreifen bestehen und verlieren die Zähne nach der Schwangerschaft ihren Halt, kann dies ebenfalls auf einen Mangel an Calcium fluoratum hindeuten. Im Gesicht fallen kleine Quer- und Längsfalten, »Würfelfalten«, unter dem Auge auf (zur Nase hin), bei starkem Mangel auch unter dem Unterlid. Häufig ist der Grund darunter schwärzlich-rötlich. An den Oberlidern kann eine feine Fältelung auftreten.

Nr. 2: Calcium phosphoricum D6 (Kalziumphosphat)

Kalziumphosphat ist das wichtigste Knochensalz und Aufbaumittel der Biochemie. Der Körper braucht es zur Mineralisation der Knochen und Zähne. Phosphorsaurer Kalk ist in Knochen-, Muskel-, Gefäß-, Nerven-, Gehirn- und Leberzellen enthalten. Calcium phosphoricum ist auch das Salz bei Erkrankungen der Lymphgefäße und der Lymphknoten.

So wirkt Calcium phosphoricum im Körper

Dieses Salz gilt als Restaurationsmittel der Biochemie – zum Beispiel nach schwächenden Krankheiten. Es ist auch das Kindermittel unter den Schüssler Salzen, unterstützt die Zahnung und hilft bei Anämie. Im Knochen kommen Kalzium und Phosphat (Apatit) neben Magnesium natürlicherweise vor, sie bauen das Knochengewebe auf. Kalziumphosphat fördert wie Magnesium die Muskelfunktion und ist am Wachstum der Zähne beteiligt. Ähnlich wie Magnesium-

salze wirken die Kalziumsalze entkrampfend und entspannend auf Muskulatur und Nerven. Auch Kalziumphosphat entkrampft und beruhigt. In dieser Funktion kann es bei hyperaktiven Kindern eingesetzt werden (siehe ADS, ADHD, Seite 172). Calcium phosphoricum löst eiweißartige Ergüsse (Exsudate, entzündliche Ausschwitzung aus Gefäßen, angereichert in Körperhöhlen). Die Löslichkeit von Eiweißstoffen ist stark von der Salzkonzentration abhängig. Calcium phosphoricum unterstützt die Funktion der Lymphknoten und fördert den Lymphfluss.

Signaturen und Antlitzzeichen

Die Zeichen für einen Calcium-phosphoricum-Mangel sind sehr auffällig: Der Betroffene wirkt blass und käsig, er fühlt sich matt und schwach. Dieses Bild sieht man häufig bei Kindern nach durchgemachten Erkrankungen. Kinder und Jugendliche wirken auch oft zartgliedrig, sind hochgewachsen und schlank. Auch hier können, wie bei Calcium fluoratum (siehe Seite 21), Wirbelsäulenbeschwerden (Verkrümmung, Skoliosen) auf einen schon langjährigen Mangelzustand hinweisen. Bei Wirbelsäulenerkrankungen (auffällig durch Haltungsschäden) ist es deshalb empfehlenswert, stets beide Salze im Wechsel zu verabreichen. Die blässliche Verfärbung im Gesicht, vor allem an Stirn, Nasenwurzel, Nasenflügeln, Ohren, wird auch als »Wachs Gesicht« bezeichnet (wie eine Puppe aus dem Wachsfigurenkabinett).

Besonderheit und Modalitäten

Schmerzen, die auf Calcium phosphoricum ansprechen, verschlimmern sich nachts oder in Ruhe.

Nr. 3: Ferrum phosphoricum D12 (Eisenphosphat)

Eisenphosphat ist das Salz, das bei innerlichen und äußerlichen Verletzungen, akuten Erkrankungen wie Infekten oder entzündlichen Erkrankungen in Betracht kommt. Es ist das Akutmittel der Biochemie. Bei Entzündungen hat Schüssler dem Eisenphosphat eine Schlüsselrolle zugewiesen (siehe Seite 46 ff.).

So wirkt Ferrum phosphoricum im Körper

Eisen zählt zu den essentiellen Spurenelementen, den Elementen, die dem Körper zur Lebenserhaltung zugeführt werden müssen.

Es ist Baustein verschiedener Eiweißanteile im Körper; dazu zählen das Myoglobin und Hämoglobin. Außerdem ist es Bestandteil verschiedener Enzyme (Peroxidasen, die bei Verbrennungsprozessen mitwirken, indem sie Sauerstoff freisetzen). 30 Prozent des Eisens sind als Ferritin, einem Eisenspeicher-Protein, im Körper gebunden. 70 Prozent sind im Hämoglobin enthalten, dem roten Farbstoff der Blutkörperchen, und unterstützen so den Sauerstofftransport (auch zum Gehirn zur Verbesserung der Denkleistung), die Bildung neuer Blutkörperchen und die Atmung. Da es an der Synthese von Kollagen beteiligt ist, sorgt Eisen dafür, dass Nägel und Haare schön und elastisch bleiben. Kollagen braucht der Körper auch zum Aufbau von Knochen, Gelenken, Sehnen, Haut, Blutgefäßen und Haaren. Normalerweise nehmen wir genug Eisen mit der Nahrung auf, in der Schwangerschaft und während der frühkindlichen Entwicklung aber besteht ein höherer Bedarf. Bei Eisenmangel, etwa bei Darmerkrankungen wie Morbus Crohn, treten Anämie, erhöhte Infektanfälligkeit sowie verminderte körperliche Leistungsfähigkeit auf.

Phosphat, das Salz der Phosphorsäure, wirkt bei der Energiegewinnung in der Zelle mit und hilft bestimmten Eiweißkörpern im Muskel (Myoglobin), Sauerstoff aufzunehmen und bei Bedarf wieder abzugeben. Dies erklärt die Leistung und energiebringende Eigenschaft der Phosphate (zum Beispiel bei Gedächtnisleistung und Konzentration). Sie kommen im Körper natürlicherweise vor und sind bis zu acht Prozent in Knochen und Zähnen, zu zehn Prozent in anderen Geweben und zu etwa zwei Prozent im Blut enthalten. Die Nebenschilddrüse regelt ihre konstante Konzentration im Blut. Erhöht sich die Phosphatkonzentration im Blut, wirkt sich dies auf die Nebenschilddrüse aus – es kommt zu einer vermehrten Hormonabgabe.

Außerdem sind Phosphate an Stoffwechselprozessen beteiligt: an Um-, Ab- und Aufbauvorgängen. Im Blut wirken sie als Puffersubstanz regulierend auf das Verhältnis zwischen Säuren und Basen – sie neutralisieren Säuren wie die Harnsäure oder zu viel Magensäure und verhindern negative Auswirkungen auf den Organismus (zum Beispiel Gicht oder Sodbrennen). Überdies sind Phosphate wichtig für den Nervenstoffwechsel und die elektrische Impulsübertragung von Nerv zu Muskel. Phosphate helfen, das die aus Verbrennungsprozessen gewonnene Energie in Muscularbeit umgesetzt und (als Adenosintriphosphat, ATP) gespeichert werden kann. Außerdem wirken sie bei der Gehirn- und Nerventätigkeit

mit (»ohne Phosphor kein Gedanke«); sie sind Bausteine der Erbinformation jeder Zelle und beschleunigen die Blutgerinnung. Ferrum phosphoricum wirkt auch allgemein schmerzstillend. Es verbessert die Sauerstoffaufnahme durch effektivere (bessere) Anknüpfung der Sauerstoffmoleküle an die roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Dadurch werden Sauerstoffmangelzustände im Gewebe beseitigt und Heilprozesse eingeleitet. Gelangt mehr Sauerstoff in den Körper, laufen verstärkt Verbrennungsprozesse in der Zelle ab, was zu mehr Energie führt.

Für die Gehirnleistung sind Eisen und Phosphat von Bedeutung. Während Eisen die Sauerstoffzufuhr verbessert, trägt Phosphat zur Energiegewinnung bei und stimuliert die Weiterleitung von Nervenimpulsen. Eiweißkörper (Myoglobin) helfen dem Muskel, mehr Sauerstoff aufzunehmen, um leistungsfähiger zu sein.

Wie alle Schüßler-Salze reguliert Ferrum phosphoricum den spezifischen Stoffwechsel, also die Verteilung von Eisen und Phosphaten im Körper. Bei entzündlichen Erkrankungen beeinflusst dieses Salz die Umverteilung des Eisens in die Abwehrzellen (Makrophagen) der Milz und der Lymphknoten, wodurch sich eingedrungene Erreger nur noch eingeschränkt vermehren können.

Signaturen und Antlitzzeichen

Auffälligstes Zeichen im Gesicht ist der »Ferrum-Schatten«, eine schwärzlich-bläuliche Verfärbung am inneren Augenwinkel. Das Gesicht wirkt dadurch »hohläugig«. Auch die Lider können dunkle Schatten zeigen. Bei Erschöpfung, Müdigkeit, Schlafmangel, zu viel Alkohol und Zigaretten sowie im Anfangsstadium einer Erkältungskrankheit leidet der Körper partiell unter Sauerstoffmangel. Im Zuge einer Infektion braucht der Organismus den Sauerstoff am Entzündungsherd, das Blut wird durch die fehlende Sauerstoffsättigung dunkler. Das ist deutlich zu sehen an der dünnen Haut im Augenbereich, weil die Gefäße hier durchscheinen: Der Bereich wirkt schwärzlich-bläulich. Auch nach langem Aufenthalt im Zimmer bei geschlossenem Fenster können diese Mangelzeichen auftreten. Sie können auch chronisch werden. Ist der Eisenphosphatmangel im Körper stärker, zum Beispiel bei grippalen Infekten, tritt zusätzlich eine leichte Rötung an Ohren, Wangen und Stirn auf. Weitere Anzeichen für Eisenphosphatmangel: struppige, trockene Haare, welke Haut, Längs- und Querrillen an den Fingernägeln. Die Längsrillen treten auch bei Darmerschlaffung auf und zeigen, dass die Verdauung nicht in Ordnung ist.

Erste Hilfe mit Schüßler-Salzen

In Notfallsituationen sind der Selbstbehandlung Grenzen gesetzt, dennoch können Sie bis zum Eintreffen des Arztes oder bis zum Besuch bei Arzt oder Heilpraktiker Schüßler-Salze in kurzen Abständen im Mund zergehen lassen. Besteht allerdings die Gefahr von schweren Magen-Darm-Erkrankungen (Blutungen, Darmverschluss), dürfen Sie bis zur Klärung der Beschwerden die »Heiße Sieben« (siehe Seite 54) nicht einnehmen. Für Notfälle sollten Sie die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen beherrschen, die Sie in Kursen bei Rettungsorganisationen erlernen können. Für die biochemische Erste Hilfe ist es sinnvoll, sich eine Hausapotheke mit Schüßler-Salzen zu beschaffen.

Allergien

- Calcium carbonicum D6 (Nr. 22), alle paar Minuten 1 Tablette, passt oft bei allergischen Reaktionen

Angstzustand, Platzangst (Agoraphobie)

- Kalium phosphoricum D6 (Nr. 5), alle paar Minuten 1 Tablette

Asthma (Asthma bronchiale)

- Kalium phosphoricum D6 (Nr. 5) im Wechsel mit Magnesium phosphoricum D6 (Nr. 7), alle paar Minuten je 1 Tablette oder als »Heiße Sieben« (siehe Seite 54), 1- bis 2-mal täglich

Bindehautentzündung (Conjunctivitis)

- Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3) im Wechsel mit Kalium chloratum D6 (Nr. 4), viertelstündlich je 1 Tablette, auch warme Kompressen (siehe Seite 63 f.) mit je 3 in Wasser aufgelösten Tabletten
- Wichtig: falls keine Besserung, zum Augenarzt!

Blähungen (Meteorismus)

- Natrium sulfuricum D6 (Nr. 10) im Wechsel mit Silicea D12 (Nr. 11), viertelstündlich je 1 Tablette
- Bei Schmerzen: Magnesium phosphoricum D6 (Nr. 7), viertelstündlich 1 Tablette oder als »Heiße Sieben« (siehe Seite 54)
- Blähungskoliken: feuchtheiße Bauchwickel und zum Arzt oder Heilpraktiker!

Blasen-, Harnröhren- und Harnleiterentzündung (Cystitis, Urethritis, Ureteritis)

- Natrium phosphoricum D6 (Nr. 9) und Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3), alle paar Minuten je 1 Tablette im Wechsel
- Bei starken Beschwerden und Blut im Urin: zum Arzt!

Bluterguss (Hämatom)

- Frischer Bluterguss: Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3), halbstündlich 1 Tablette und Salbe Nr. 3 (Kompressen, siehe Seite 63 f.)
- Zum »Aufsaugen« älterer Blutergüsse: Silicea D12 (Nr. 11) oder Kalium chloratum D6 (Nr. 4), 3-mal täglich 1 Tablette

Blutung

- Sofort zum Arzt oder Heilpraktiker!
- Bei harmlosen Blutungen nach Verletzung: Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3), viertelstündlich 1 Tablette
- Bei Neigung zu Nasenbluten: Calcium phosphoricum D6 (Nr. 2), 3-mal täglich 1 bis 2 Tabletten

Durchfall (Diarrhö)

- Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3) im Wechsel mit Natrium chloratum D6 (Nr. 8), viertel- bis halbstündlich je 1 Tablette oder (statt Nr. 8): Kalium Aluminium sulfuricum D6 (Nr. 20)

Körperliche Beschwerden von A bis Z

Im folgenden Kapitel finden Sie Informationen zur Selbstbehandlung und deren Grenzen. Dabei werden die häufigsten Beschwerden und Beschwerdenkomplexe sowie deren Behandlung mit Schüßler-Salzen in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt und erläutert. Sie erfahren zudem, bei welchen Beschwerden die Salze ausschließlich oder unterstützend eingesetzt werden und welche Maßnahmen Sie zu Hause praktizieren können.

Akut- und Regeldosierung der empfohlenen Salze sowie die Einnahme bei chronischen Erkrankungen finden Sie auf Seite 53; bei Ausnahmen ist die Dosierung angegeben.

Allergien

ALLGEMEINES UND SYMPTOME: Bei einer Allergie (Anders-empfindlichkeit) zeigt der Organismus »andere«, nämlich krankhaft veränderte Reaktionen auf bestimmte Reize, er reagiert in der Regel heftiger als sonst und es kommt zu krankhaft gestörten Immunreaktionen sowie zu Überempfindlichkeiten. Die Stoffe, die eine Allergie auslösen, sind körperfremde Substanzen aus Umwelt oder Nahrung (Allergene). Die krankhaften Reaktionen: Atemnot (allergisches Asthma), Schnupfen (wie Heuschnupfen = Pollinosis), Hautausschläge (Neurodermitis und andere Ekzeme, Milchschorf) sowie Magen- und Darm-Schleimhautentzündungen. Oft besteht eine allgemeine Abwehrschwäche (siehe Seite 127). Unterschieden werden Allergien vom Soforttyp (sofortige Reaktion) und vom Spättyp (Reaktion tritt erst nach Stunden oder Tagen auf).

AUS BIOCHEMISCHER SICHT: Störung des Salzhaushalts, Mineralstoff-Mangel, Störung des Stoffwechsels und des Flüssigkeitshaushalts, dadurch bedingt Fehlfunktionen und Schwachzustände der Immunabwehr.

AUS NATURHEILKUNDLICHER SICHT: Häufige Ursache ist eine Abwehrschwäche als Folge von Belastungen des Organismus, beispielsweise durch Medikamente, Impfungen, Störzonen, Elektrosmog, Darmpilze oder Konflikterlebnisse.

Behandlung:

- Basismittel: Calcium carbonicum D6 (Nr. 22) oder Calcium phosphoricum D6 (Nr. 2)

- Immun-Kur (siehe Seite 58) und die Kuren zur Allergievorbeugung und -behandlung (siehe Seite 55)

Unterstützende Maßnahmen:

Selbst: Stuhl auf krank machende Bakterien und Pilze untersuchen lassen; Kuren auf Nordseeeinseln mit täglichem Spaziergehen im Brandungsbereich (allergenfreie Luft, Einatmen wichtiger Salze); bei Asthma und Heuschnupfen ansteigende Fußbäder (siehe Seite 65)

Arzt/Heilpraktiker: Bioinformative Medizin nach Dr. Ludwig (siehe Seite 179); spagyrische Blutkristallisation (siehe Seite 182)

Augen

Entzündete und trockene Augen (Conjunctivitis sicca), Bindehautentzündung (Conjunctivitis)

■ Zum Augenarzt

ALLGEMEINES UND SYMPTOME: Bindehautentzündungen können verursacht werden durch Bakterien, Viren und Pilze sowie durch Verletzung, chemische und physikalische Einflüsse (Dämpfe, Fremdkörper oder Strahlung: Lichteinflüsse wie »Schneeblindheit«). Die Symptome: Entzündung der Bindehäute, oft auch der Lidränder (Blepharitis) mit Rötung, eitriger Absonderung, Schwellung, Juckreiz, Brennen und Fremdkörpergefühl. Bei trockenen Augen handelt es sich meist um eine chronische Entzündung. Auch allergische Ursachen kommen infrage sowie das Sjögren-Syndrom, eine trockene Entzündung der Horn- und Bindehaut im Auge (nach dem Augenarzt Hendrik Sjögren benannte Erkrankung, die oft bei Frauen in den Wechseljahren auftritt oder bei Schwäche der Eierstöcke = Ovarialinsuffizienz) mit Schwäche der ausscheidenden Drüsen und trockenen Schleimhäuten sowie mit Verhornungsstörungen der Haut. Die Ursache für das Sjögren-Syndrom ist nicht bekannt.

AUS BIOCHEMISCHER SICHT: Bei häufigen Entzündungen Mangel von Kaliumchlorid als Schleimhautsalz. Störungen des Flüssig-

keitshaushalts bei trockenen Augen durch Mangel an Natriumchlorid. Beim Sjögren-Syndrom vermutlich eine Störung des Kalziumfluorid-Haushalts (nach Dr. Schüßler bei allen Keratosen, also Verhornungsstörungen).

Behandlung:

- Entzündungsschema (siehe Seite 46)
- Leicht gerötete und überanstrengte Augen (zum Beispiel nach dem Lernen): Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3)
- Trockene Augen mit Sandkorngefühl: Natrium chloratum D6 (Nr. 8) und Salbe Nr. 8 auf die geschlossenen Lider auftragen
- Bindehautentzündung mit verklebten Lidern und weißlichem Sekret: Natrium chloratum D6 (Nr. 4)
- Rote, schmerzhaft entzündete Augen: Manganum sulfuricum D6 (Nr. 17)
- Entzündung mit gelbem Sekret: Kalium sulfuricum D6 (Nr. 6)

Unterstützende Maßnahmen:

Selbst: Spülungen mit Augentrost-Tee (1 Teelöffel Kraut mit $\frac{1}{2}$ Tasse heißem, abgekochtem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abgießen; mit dem lauwarmen Sud in einem Augenbadeglas das geschlossene Auge umspülen)

Arzt/Heilpraktiker: Hochfrequenztherapie der geschlossenen Augen (siehe Seite 180); Bioinformativ Therapie mit den entzündungshemmenden Frequenzen (1,2 Hz; 73,0 Hz), auch zu Hause anwendbar (siehe Seite 179)

Gerstenkorn (Hordeolum), Hagelkorn (Chalazion)

■ Zum Arzt

ALLGEMEINES UND SYMPTOME: Das Gerstenkorn ist eine akute eitrig und schmerzhaft Entzündung der Talg- und Schweißdrüsen des Lides mit Knötchenbildung. Das Hagelkorn ist nicht in allen Fällen entzündet.

Behandlung:

- Calcium fluoratum D12 (Nr. 1) und Silicea D12 (Nr. 11) im Wechsel einnehmen, anfangs halb- bis einstündlich, Calcium fluoratum hat sich auch in der D6 bewährt

- Bei Rötung des Gerstenkorns zusätzlich: Ferrum phosphoricum D12 (Nr. 3)

- Hagelkorn ohne Entzündung (chronisch): Salbe Nr. 1 auftragen und Calcium carbonicum D6 (Nr. 22)

- Bei Verhärtung: Calcium fluoratum D12 (Nr. 1) und Silicea D6 (Nr. 11) im Wechsel

Grauer Star (Katarakt)

ALLGEMEINES UND SYMPTOME: Beim grauen Star geht die Durchsichtigkeit der Linse verloren (Linsentrübung). Er tritt bevorzugt im Alter auf (Cataracta senilis), aber auch bei Diabetes mellitus und nach Verletzungen, oder er ist angeboren. Die Sehkraft ist dabei eingeschränkt.

Behandlung:

- Mehrmals im Jahr nach dem Katarakt-Schema vorgehen

Unterstützende Maßnahmen:

Selbst: Ansteigende Fußbäder (siehe Seite 65)

Arzt/Heilpraktiker: Hochfrequenztherapie der Augen (siehe Seite 180)

— KATARAKT-SCHEMA —

- 14 Tage lang morgens 1 Tablette Calcium fluoratum D12 (Nr. 1), anschließend 14 Tage morgens 1 Tablette Magnesium phosphoricum D6 (Nr. 7), danach über 14 Tage morgens 1 Tablette Calcium carbonicum D6 (Nr. 22), weitere 14 Tage morgens 1 Tablette Natrium phosphoricum D6 (Nr. 9) und zuletzt 14 Tage lang morgens 1 Tablette Silicea D12 (Nr. 11)

Lider, geschwollene (Lidödem)

ALLGEMEINES UND SYMPTOME: Lidödem können verschiedene Ursachen haben: Insektenstiche, allergische Reaktion (Quincke-Ödem), Entzündung der Bindehäute, bei Oberlidödemen oft Lymphabflussstörungen, bei Unterlidödemen Nierenschwäche.

Schüßler-Salze für Körper und Seele



Harmonisieren Sie Ihren Stoffwechsel, entfachen Sie Ihre Selbstheilungskräfte und regulieren Sie Ihren Mineralstoffhaushalt – nebenwirkungsfrei mit Schüßler-Salzen.

- › **Umfassend:** Behandeln Sie zahlreiche Krankheiten mit 12 Schüßler-Salzen und 12 Ergänzungsmitteln.
- › **Hilfe zur Selbsthilfe:** Kompetente Beschreibung der einzelnen Salze und ihrer jeweiligen Einsatzgebiete, auch für Notfälle zur ersten Hilfe.
- › **Aktivierend:** Biochemische Kuren helfen Erkrankungen vorzubeugen. So stärken Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-5402-6



9 783833 854026

www.gu.de

G|U