

GÜNTHER H. HEEPEN

Schüßler-Salze

Alltagsbeschwerden und
-krankheiten selbst behandeln

Das meist-
verkaufte Buch
zum Thema



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 schlaffe Haut wieder fest, auch wenn sie Streifen zeigt, zum Beispiel nach der Schwangerschaft, oder wenn sie durch eine Strahlenbehandlung angegriffen ist (Strahlenekzeme).

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 erschlafte Haut im Gesicht und am Bauch, verformte Fingernägel (auch bei Silizium-Mangel, \geq), 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 Magnesiumsalze 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 (ADS, ADHD, \geq). Calcium phosphoricum löst eiweißartige Ergüsse (Exsudate, entzündliche Ausschüttung 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 (\geq), 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 »Wachsgesicht« 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 (\geq).

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, dass die aus Verbrennungsprozessen gewonnene Energie in Muskelarbeit 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) Ankopplung 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 Darmerschaffung auf und zeigen, dass die Verdauung nicht in Ordnung ist.

Besonderheit und Modalitäten

Die Beziehung von Eisen zu Infektionskrankheiten wurde bereits um 1960 beschrieben: Kinder, die in einem Londoner Elendsviertel mit Eisen behandelt wurden, starben deutlich seltener an schweren Infektionen als Kinder mit Eisenmangel. Grobstofflich, also nicht biochemisch zugeführtes Eisen kann nach neuen Erkenntnissen eine Infektion sogar verschlimmern. Die mit Ferrum phosphoricum zu behandelnden Schmerzen verschlimmern sich bei Bewegung, Zahnschmerzen und beim Genuss warmer Speisen. Die Schmerzen bessern sich durch Kälte.

Nr. 4: Kalium chloratum D6 (Kaliumchlorid)

Es ist das Salz, das im zweiten Stadium von Entzündungen in Betracht kommt, wenn die Erkrankung manifest geworden, also ausgebrochen ist, was sich durch deutliche Symptome äußert (Entzündungsschema, \geq). Grundsätzlich ist es das Salz für die Schleimhäute, es hilft bei allen Entzündungen der Schleimhäute: im Dickdarm, in der Blase, im Magen oder in den Bronchien sowie bei allen Entzündungen mit Fieber.

So wirkt Kalium chloratum im Körper

Kaliumchlorid reguliert die Ausscheidung von Wasser, sorgt für das Funktionieren von Nerven und Muskeln und unterstützt den Eiweiß- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel. Außerdem steuert es die Tätigkeit der Verdauungsorgane (Magen, Darm) und den Herzrhythmus. Kalium chloratum löst durch seine faserstoffauflösende Eigenschaft (fibrinolytisch) auch weißliche Ablagerungen an Haut und Schleimhäuten (Exsudate, eiweißhaltige Absonderungen), wie sie bei Entzündungen der Schleimhaut (zum Beispiel Rachenentzündung) vorkommen, und gleicht, allgemein gesprochen, sämtliche Irritationen von Haut und Schleimhaut aus (deshalb wird es »Schleimhautmittel« genannt).

Signaturen und Antlitzzeichen

Für starken Kalium-chloratum-Mangel, wie er bei Erkältungskrankheiten vorkommt, ist ein weißlicher Auswurf schon ein Indiz. Das Gesicht wirkt milchig-bläulich und blass (wie mit Milch eingerieben), was an eine Alabasterstatue erinnert. Vor allem die oberen und die unteren Lider wirken milchig (die Augen fallen bei starkem Mangel auf durch eine helle Umrandung, eine »Augenbrille«), auch eine bläulich-rötliche Verfärbung kann auftreten. Sind diese Zeichen seit Jahren vorhanden, vor allem um die Augen herum, wird man sie selten mit Kalium chloratum völlig zum Verschwinden bringen. Menschen mit starken Mangelzeichen haben oft chronische Beschwerden der Schleimhäute (Magen, Darm).

Besonderheit und Modalitäten

Schmerzen verschlimmern sich bei Bewegung wie bei Ferrum phosphoricum - in diesem Fall wäre Kalium chloratum das Folgemittel. Wenn der Körper Faserstoff (Fibrin) an Haut und Schleimhäuten bildet, ist generell Kalium chloratum angezeigt.

Nr. 5: Kalium phosphoricum D6 (Kaliumphosphat)

Kaliumphosphat ist angezeigt bei allen Arten von Schwächezuständen, es ist das Nährsalz für Körper, Psyche und Geist. Schüßler schreibt: »Alle Beschwerden haben den Charakter der Depression« - eines Niedergedrücktseins, wie wir es von psychischer Verstimmung kennen, das sich nicht nur auf die Psyche, sondern auch auf Geist und Körper auswirken kann, etwa nach anstrengender körperlicher