



Elisabeth Metz-Melchior

Schüßler-Salze:  
Hausapotheke  
für die Seele

Unterstützung für  
die Psyche mit den  
Mineralstoffen und  
Ergänzungsmitteln

Lüchow

Struktur und deren Wandlungsfähigkeit. Dabei hilft es, Eigenes im Fokus zu bewahren und sich frei im Fluss des Lebens zu bewegen.

**Phosphor** ist für viele Mineralien der Copartner und vielfältig im Körper vertreten. Es sprüht vor Leben und fördert die Kontrolle zwischen Abgrenzung und Öffnung. Aus diesem Spannungsfeld ergeben sich Ängste und Empfindsamkeiten, die mit Phosphor wieder beruhigt werden können.

**Selen** Mineralien, die nur aus einem Element bestehen, stärken uns als ganzheitliches Wesen. Sie vereinen unsere inneren Widersprüche und helfen uns, unseren wahren Kern zu erkennen. Selen fördert außerdem die positiven Aspekte im Innen und Außen.

**Zink** ist haut- und wundheilend, fördert Immunsystem, Knochen und Gehirn. Es schärft die Wahrnehmung im Innen und Außen, vermittelt Kraft, Ruhe und die Konzentration auf das Wesentliche. Wir bekommen Mut zur Eigeninitiative und finden den Zugang zur rechten Kommunikation.

## Nichtmetallische Anteile der Mineralstoffe in den Schüßler-Salzen

Im Folgenden erläutere ich den Aufbau der chemischen Struktur dieser Anteile in den Mineralstoffen. Auf den ersten Blick mag es irritieren, dass giftige Substanzen darin vorkommen. Diese verlieren im Umwandlungsprozess zum Salz jedoch ihre Giftigkeit und sind in dieser Form ständiger Bestandteil unseres Körpers.

**Arsenate:** Sie entstehen in Verbindung mit Arsensäure und sind enthalten in Nr. 13 Kalium arsenicosum und Nr. 19 Cuprum arsenicosum.

**Carbonate:** Sie entstehen in Verbindung mit Kohlensäure und sind enthalten in Nr. 22 Calcium carbonicum und Nr. 23 Natrium bicarbonicum. Abkömmlinge der Kohlensäure werden durch Metalle stabil, bleiben aber eher weich in der Struktur, z. B. Calcit, Aragonit, Azurit, Magnesit.

**Halogenide** (griech. Salz bildend): In Verbindung mit Wasserstoff bilden sich Säuren, die in Reaktion mit Mineralien (z.B. Calcium) und Metallen Salze bilden:

- **Brom:** als Bromid enthalten in Nr. 14 Kalium bromatum.
- **Chlor:** enthalten als Chloride in Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 16 Lithium chloratum, Nr. 21 Zincum chloratum und Nr. 25 Aurum chloratum natronatum. Natriumchlorid: aus der Salzsäure entsteht

Halit (Steinsalz).

- **Fluor:** enthalten in Nr. 1 Calcium fluoratum; aus Fluorwasserstoff (Flusssäure) entsteht mit Calcium Fluorit.
- **Jod:** als Jodid enthalten in Nr. 15 Kalium jodatum und Nr. 24 Arsenicum jodatum.

**Phosphate:** bilden sich mit Phosphorsäure und sind enthalten in Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 9 Natrium phosphoricum. Phosphate haben eine besondere Eigenschaft, da sie sowohl Säure als auch Basen neutralisieren können. Heilsteine: Variszit, Apatit, Türkis, Vivianit.

**Silikate:** Abkömmlinge der Kieselsäure. Wir finden sie in Quarzen und der sehr großen Familie der Silikate. Sie sind die in der Natur am häufigsten vorkommende Grundstruktur der Mineralien. Ein deutliches Zeichen, dass Nr. 11 Silicea das wichtigste Mittel der Strukturbildung ist.

**Sulfate:** entstehen aus der Verbindung mit Schwefelsäure und sind enthalten in Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 10 Natrium sulfuricum, Nr. 17 Manganum sulfuricum und Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum. Calciumsulfat kommt vor in: Anhydrit, Marienglas, Selenit.

**Sulfide:** basieren auf Schwefel (Schwefelwasserstoff) und sind enthalten in Nr. 18 Calcium sulfid. Heilsteine: Pyrit, Antimonit, Markasit, Chalkopyrit, Schalenblende (Sphalerit).

# Anwendung und Dosierung der Schüßler-Salze

Meine Angaben in diesem Kapitel sind Grunddaten der Anwendung, die seit der Begründung der Therapie durch Dr. Schüßler bekannt sind, von seinen Nachfolgern ausgebaut wurden und von mir um das Ergebnis aus über 15 Jahren Erfahrung in meiner Arbeit mit den Mineralstoffen ergänzt wurden. In der Literatur werden unterschiedliche Angaben zur Dosierung gemacht. Lassen Sie, lieber Leser sich dadurch nicht verwirren und von der Anwendung abhalten. So, wie es keine allein seligmachende Lebensweise gibt, gibt es auch keine für jeden gleichermaßen geltende Anweisung bei den Schüßler-Salzen. Haben Sie daher den Mut, sie selbst einmal auszuprobieren, denn auch hier gilt „Versuch macht klug“.

---

## *Dosierung der Grundsätze Nr. 1 bis Nr. 11*

---

**Akut:** stündlich 2-5 Stück der ausgewählten Schüßler-Salze

---

**Chronisch:** täglich 3 × 3-5 Stück der ausgewählten Schüßler-Salze

---

Ist die Einnahme langfristig sinnvoll, kann nach ca. 3 Monaten auf 2 × 5 Stück reduziert werden. Diese Dosierung sollte bis zum Verschwinden aller Symptome beibehalten und danach noch mindestens 4 Wochen zur Auffüllung der Depots weitergeführt werden.

## **Kombinationen**

Alle Mineralstoffe der 11 Grundsätze können miteinander kombiniert und gleichzeitig eingenommen werden.

## ***Dosierung der Ergänzungssalze Nr. 12 bis Nr. 27***

Soweit beim einzelnen Mineralstoff nicht anders angegeben ist, gilt Folgendes:

**Akut:** täglich 3 × 2 bis 5 × 2 Stück

**Chronisch:** täglich 2 × 2 bis 3 × 3 Stück, je nach Intensität der Beschwerden

### **Kombinationen der Mineralien**

Alle 16 Ergänzungssalze können einzeln mit allen Grundsätzen zusammen eingenommen werden, wobei die im Folgenden aufgeführten Ausnahmen zu beachten sind:

### ***Ausnahmen bei den Ergänzungssalzen***

- Nr. 19 Cuprum arsenicosum und Nr. 21 Zincum chloratum: Immer mit Abstand von ca. 1 Stunde einnehmen. Beide Mineralien wirken über die gleichen Zellrezeptoren in gegenpoliger Richtung und sollten daher nicht kombiniert, d. h. gleichzeitig eingenommen werden.
- Nr. 16 Lithium chloratum: Sollte getrennt von Kalium-Salzen eingenommen werden, da sonst die Aktivierung enzymatischer Vorgänge gestört wird.
- Nr. 14 Kalium bromatum: Nach einigen Autoren ist die Haltbarkeit des Mittels begrenzt, daher sollten nicht zu alte Präparate verwendet werden. Dies habe ich persönlich jedoch nicht feststellen können.

Wenn wir uns die Wirkungsweise der einzelnen Mineralien durchlesen, kommen wohl die meisten von uns unweigerlich zu der Auffassung, dass wir eigentlich alle benötigen. Das ist auch sehr verständlich, da alle Mineralien unabdingbar für unser Leben sind, sich ständig im Gebrauch befinden und in ihren Wirkungen meist ergänzen. Daher finden wir oft bei jedem Mineralstoff etwas, das zu uns passt. Die Allround-Mischung bedeutete allerdings, als wollte man mit Schrot schießen: Irgendeins der Kügelchen wird schon treffen. Sinnvoller ist es jedoch, sich auf die tatsächlichen Defizite zu konzentrieren. Die übrigen kann der Körper zwar sicher auch verarbeiten, wir würden aber viel Geld für nicht wirklich notwendige Stoffe ausgeben.

Wie Sie an den Ausnahmen sehen, gibt es durchaus auch kontraproduktive Kombinationen. Das ist dann der Fall, wenn Mineralien beispielsweise in ihrer Wirkung aktivieren oder beruhigen. Beides gleichzeitig (wie bei Nr. 19 und Nr. 21)

würde nichts bringen, und selbst dann, wenn es nicht schadet, ist es doch Geldverschwendung.

## Was Sie bei der Einnahme wissen und beachten sollten

### *Anzahl der parallel einzunehmenden Mineralien*

Viele Autoren geben an, nicht mehr als 1 bis 3 Mineralsalze gleichzeitig einzunehmen. Diese Angaben stammen aus den homöopathischen Einnahmeregeln und müssen bei der Biochemie nicht berücksichtigt werden. Sie können bei den Grundmitteln unbegrenzt miteinander kombinieren.

Bei den Ergänzungsmitteln kombiniere ich selten mehr als 3 Mittel parallel zu den Grundmitteln. Ausnahmen sind wie immer die Akutfälle; da darf man von allem einnehmen, so viel man braucht.

### *Tageszeit der Einnahme*

Auch hier müssen wir keine komplizierte Regel anwenden. Sie können jedes Mittel zu jeder Tageszeit einsetzen, wenn es zum Symptombild passt. Die Mineralien behindern sich nicht in ihrer Wirkung, wenn Sie die oben angegebenen Ausnahmen berücksichtigen. Vielmehr ergänzen sie sich meistens, sodass die kombinierte Einnahme aus biochemischer Sicht sinnvoller ist.

Hingegen kann es nützlich sein, bestimmte Anwendungen der Tageszeit anzupassen, wie abends die Nr. 2 Calcium phosphoricum zum besseren Einschlafen zu geben oder die Nr. 17 Manganum sulfuricum zur Sauerstoffaktivierung vor dem Sport genommen wird.

### *Form der Einnahme*

- **Lutschen:** Sie stellen sich Ihre Tagesdosierung in Form einer Mischung der Pastillen zusammen und lutschen (langsam im Mund zergehen lassen) diese über den Tag verteilt. Nicht sofort danach trinken oder essen.
- **Getränk:** Die Tagesdosis wird in drei Portionen aufgeteilt und morgens, mittags und abends in warmem bis heißem Wasser aufgelöst und in kleinen Schlucken getrunken (im Mund spülen).