

## **Schüßler-Salze - Allgemeines**

Wenn im menschlichen Körper der Mineralhaushalt der Zellen gestört ist, kann es zu Krankheiten kommen. Diese Entdeckung machte vor über 130 Jahren Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler. Er therapierte diese Mangelzustände mit "Funktionsmitteln", wie er die heute unter Namen Schüßler-Salze bekannten Mineralsalze damals bezeichnete. Er nutzte hierzu 12 verschiedene Mineralstoffe, die in unserem Körper eine große Rolle spielen und hier unterschiedliche Funktionen übernehmen. Mittlerweile werden Schüßler-Salze in Reformhäusern, Drogeriemärkten, Apotheken und auch im Internet gehandelt.

## **Schüßler-Salze - Die 12 Schüßler-Salze**

### **Nr. 1 Kalziumfluorid**

Das Kalziumfluorid ist besonders für das Bindegewebe sowie das Stützgewebe wichtig. Es verleiht ihm Festigkeit.

Sie erkennen einen Kalziumfluorid Mangel an trockenen bis rissigen Lippen und Händen, schlaffem Bindegewebe und einer erhöhten Hornhautbildung an den Füßen und Händen. Die seelischen Auswirkungen sind Ungeduld, Depressionen und eine innere Unruhe.

### **Nr. 2 Kalziumphosphat**

Das Schüßler-Salz Nr. 2 kommt vor allem in den Knochen vor.

Bei einer Mangelerscheinung dieses Mineralstoffes können folgende Symptome auftreten: ständiges Frösteln, Polypen, schwache, brüchige Knochen, Kopfschmerzen und lange Rekonvaleszenzzeiten nach Krankheiten. Seelisch macht sich dieser Mangel durch Ängstlichkeit und große Schreckhaftigkeit bemerkbar.

### **Nr. 3 Eisenphosphat**

Das Eisenphosphat ist für alle Zellen im Körper sehr wichtig, besonders für die roten Blutkörperchen.

Sie können an einem Eisenphosphatmangel leiden, wenn Sie beispielsweise unter häufigen Erkältungskrankheiten, Konzentrationsstörungen oder Entzündungen der Sehnen leiden. Die Haare wirken oft trocken und spröde. Psychisch sind Sie schnell erschöpft, nervös und können sich schlecht etwas merken.

### **Nr. 4 Kaliumchlorid**

Kaliumchlorid ist besonders wichtig für die Nerven sowie die Muskeln.

Ein Mangel macht sich durch Entzündungen im Mund und an den Schleimhäuten sowie einem empfindlichen Magen bemerkbar. Frauen haben hier auch vermehrt Menstruationsprobleme. Die Neigung zu Besenreisern oder Übergewicht können weitere Zeichen für eine Mangelerscheinung an Kaliumchlorid sein. Psychische Merkmale sind unter anderem ein gesteigertes Pflichtbewusstsein sowie große Emotionen.

### **Nr. 5 Kaliumphosphat**

Als Hauptnährstoff für die Nerven gilt das Kaliumphosphat.

Darmprobleme, Zahnfleischbluten oder schnelle Erschöpfung können Anzeichen für einen Mangel sein. Auf seelischem Gebiet äußern sich Mangelzustände besonders in Ängstlichkeit, Platzangst, hypochondrischem Verhalten sowie auch immer wiederkehrende Hungerattacken.

### **Nr. 6 Kaliumsulfat**

Für die Haut und die Schleimhäute ist Kaliumsulfat der Nährstofflieferant.

Ein Anzeichen für einen Mangel können hier zahlreiche Pigmentflecke, Ekzeme,

Schuppenflechte, Pickel oder Akneneigung sowie Gelenkentzündungen sein. Psychische Merkmale sind ein Hang zur Melancholie und Schlaptheit.

#### **Nr. 7 Magnesiumphosphat**

Auch dieses Mineralsalz ist gut für die Nerven und die Muskeln. Merkmale für eine Unterversorgung sind hier Muskelkrämpfe, Zahnschmerzen, Migräne und auch Schlafstörungen. Aber auch ein krampfartiger Husten oder eine unerklärliche Lust auf Schokolade sind Anzeichen hierfür. Der Betroffene leidet unter einem hohem Minderwertigkeitsgefühl ist oft aggressiv.

#### **Nr. 8 Natriumchlorid**

Natriumchlorid ist für die Regulierung des Wasserhaushaltes im Körper wichtig. Einen Mangel macht sich durch trockene Hände sowie einem starken Verlangen nach Salz bemerkbar. Eine ständig fließende Nase und Störungen des Speichelflusses sowie den Tränen sind weitere Merkmale. Psychisch macht sich der Mangel durch leichte Depressionen bemerkbar.

#### **Nr. 9 Natriumphosphat**

Für das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper ist das Natriumphosphat zuständig. Ein Mangel erkennen Sie an Gallensteinen, Harnwegs- und Blasenentzündungen sowie an Magenschleimhautproblemen, welche auch oft mit Sodbrennen verbunden sein können. Psychisch macht sich dieser Mangel durch eine hohe Reizbarkeit, Traurigkeit und einem großen Einsamkeitsgefühl bemerkbar.

#### **Nr. 10 Natriumsulfat**

Das Schüßler-Salz Nr. 10 ist besonders für die Wasserausscheidung wichtig. Kopfschmerzen, Verstopfungen und Blähungen, Juckreiz oder auch Gelenkbeschwerden können Anzeichen für eine Unterversorgung sein. Eine erhöhte Traurigkeit sowie eine gewisse Unversöhnlichkeit bei Unstimmigkeiten sind hier die psychischen Anzeichen.

#### **Nr. 11 Kieselsäure**

Die Kieselsäure ist wichtig für Haut, Haar und Bindegewebe. Eine Mangelerscheinung erkennen Sie an der Neigung zu Hühneraugen, Furunkeln und Fisteln sowie einer schlechten Wundheilung. Aber auch Haarausfall und Gelenkbeschwerden sind hier deutliche Anzeichen.

#### **Nr. 12 Kalziumsulfat**

Für die Bildung von Binde- und Stützgewebe ist das Kalziumsulfat notwendig. Wenn Sie an chronischen Gelenkentzündungen, Stirnhöhlen-, Mandel- oder Halsentzündung leiden, kann ein Mangel an Kalziumsulfat hieran ursächlich sein. Weitere Anzeichen können chronische Erkrankungen wie Schnupfen oder Bronchitis sein. Die Betroffenen leiden unter anderem an Kontaktschwierigkeiten und Einsamkeit.

### **Schüßler-Salze - Anwendung**

Die Schüßler-Salze können in Tablettenform oder auch als Salbe verabreicht werden.