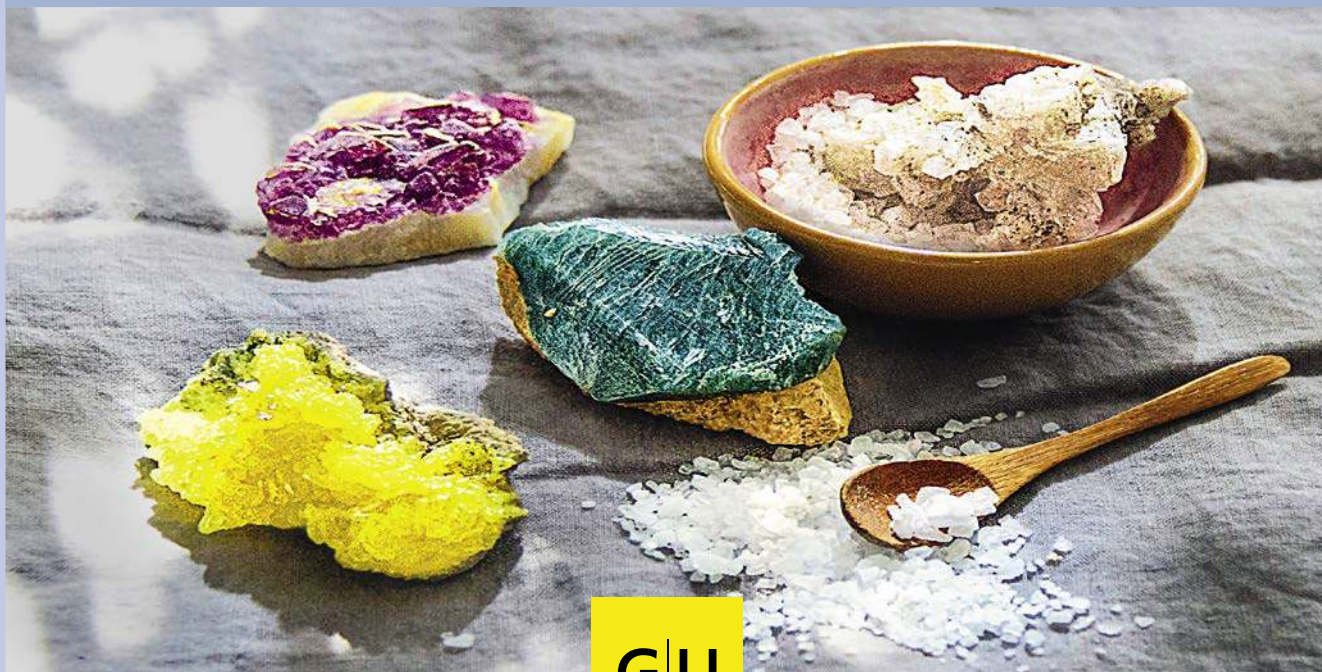


GÜNTHER H. HEEPEN

# QUICKFINDER SCHÜSSLER-SALZE

DER SCHNELLSTE WEG ZUM RICHTIGEN MITTEL



**G|U**

# Schüßler-Salze – ein 1 kurzer Überblick

Sie ist 130 Jahre alt, aber sie hat nichts von ihrer Aktualität verloren: die Biochemie, die Behandlung mit Mineralsalzen, die von dem Arzt und Homöopathen Dr. Heinrich Wilhelm Schüßler begründet wurde. Heute hat sie weltweit Tausende von Anhängern, die die Schüßler-Salze bei Alltagsbeschwerden genauso einsetzen wie zur Unterstützung bei einer ärztlichen Therapie.

**ZUNÄCHST DAS WICHTIGSTE:** Dr. Schüßler entdeckte zwölf Mineralsalze (= Basissalze). Diese zwölf Salze steuern wesentliche Prozesse in unserem Körper und tragen dazu bei, dass wir gesund bleiben beziehungsweise wieder gesund werden. Die zwölf Basissalze (Schüßler selbst arbeitete sogar nur mit elf Salzen, das zwölfte verwarf er wieder) reichen für die Behandlung der meisten Beschwerden völlig aus. Nach Dr. Schüßlers Tod setzten sich seine Nachfolger mit der Frage auseinander, ob noch mehr Mineralsalze für die Behandlung von Krankheiten notwendig sind. Sie fanden weitere Salze, die sich für die Ausheilung von Beschwerden als hilfreich erwiesen. So wurde das Heilsystem nach und nach um weitere zwölf Mittel ergänzt. Die meisten davon haben wir dem Biochemiker Dieter Schöpwinkel aus Mülheim an der Ruhr (1876–1946) zu verdanken. Schüßler-Salze haben sich bei vielen Krankheiten bewährt.

Wenn die normale Funktion eines Organs aufgrund einer krankhaften Störung aus dem Lot geraten ist, helfen sie uns, Funktionsabläufe zu normalisieren. Sie stärken den Körper und machen ihn widerstandsfähig. Aber sie leisten noch viel mehr! Sie beeinflussen unser Aussehen, indem sie Haut, Haare und Nägel kräftigen und glätten. Sogar für Geist und Psyche sind die Salze heilsam. Sie wirken positiv auf unser seelisches Befinden und steigern die geistige Fitness. Denn alle Abläufe in unserem Körper sind auf Mineralstoffe angewiesen. Ich möchte Sie mit diesem QUICKFINDER ermuntern, die Schüßler-Salze bei Ihren Beschwerden einzusetzen. Machen Sie sich auf den folgenden Seiten mit den Besonderheiten der Schüßler-Salze vertraut, und nutzen Sie die übersichtlichen Diagramm-Tafeln im Beschwerdeteil ab Seite 14, um schnell das für Sie richtige Mittel zu finden!



## In diesem Kapitel

### Einführung in die Behandlung mit Schüßler-Salzen – das sollten Sie wissen

|                                                                |   |
|----------------------------------------------------------------|---|
| Neue Wege in der Medizin                                       | 6 |
| Einzigartig:                                                   |   |
| Wenig Salze gegen viele Beschwerden                            | 6 |
| Der Unterschied:                                               |   |
| Mineralsalze und Schüßler-Salze                                | 7 |
| Wie wirken Schüßler-Salze?                                     | 7 |
| Die Antlitzdiagnostik: Erkennen Sie den Salz-mangel im Gesicht | 8 |
| So werden die Salze hergestellt                                | 9 |

### Besonderheiten der Schüßler-Salze – das sollten Sie beachten

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Einfach einzunehmen                               | 10 |
| Wie lange werden die Tabletten eingenommen?       | 11 |
| Können mehrere Salze zugleich eingenommen werden? | 12 |
| Ein Plus für die Behandlung: Schüßler-Salben      | 12 |
| Gibt es Neben- oder Wechselwirkungen?             | 12 |
| Was gilt es bei der Einnahme noch zu beachten?    | 13 |
| Die Grenzen der Selbstbehandlung                  | 13 |

# Beschwerden von Kopf bis Fuß

## 2

Mit dem farbigen Ordnungsschema in diesem Buch können Sie sich schnell einen Überblick verschaffen, welche Salze Ihnen bei Beschwerden von Kopf bis Fuß helfen. Machen Sie sich am besten mit den einzelnen, nach Körperregionen gegliederten Kapiteln vertraut, noch bevor Sie erste Beschwerden plagen. So finden Sie im Krankheitsfall schnell das passende Heilsalz.

→ Die einzelnen Körperbereiche von Kopf bis Fuß sind farblich markiert. Achten Sie auf die Farben, und suchen Sie dort nach Ihren Beschwerden.

→ Die verschiedenen Beschwerden sind innerhalb des jeweiligen Bereichs alphabetisch geordnet.

→ Schauen Sie zunächst in die erste Spalte. Unter »was« finden Sie die Art Ihrer Beschwerde, zum Beispiel Kopfschmerzen (Seite 33). In der nächsten Spalte »wie« wird die Beschwerde weiter spezifiziert, etwa »Kopfschmerzen an Schläfen und Stirn, durch Witterungs-

wechsel«. In der dritten Spalte »wie oder warum« finden Sie weitere Symptome oder eine mögliche Ursache Ihrer Erkrankung. In unserem Beispiel den Hinweis »bevorzugt nach Zugluft auftretend und bei Voll- oder Neumond«.

→ In der vierten Spalte »Schüßler-Salz« erfahren Sie, welches Salz oder welche Salze bei Ihren Beschwerden angezeigt sind.

→ Was Sie außerdem noch unterstützend gegen Ihre Beschwerden tun können, lesen Sie in der fünften Spalte unter »was noch hilft«. Hier habe ich für Sie

viele hilfreiche und in meiner Praxis bewährte Anwendungen und Tipps zusammengestellt, die eine Behandlung mit Schüßler-Salzen wirkungsvoll unterstützen und Ihnen helfen, schnell gesund zu werden. Finden Sie hier keine speziellen Angaben zur Dosierung, halten Sie sich bitte an die Angaben in der Packungsbeilage. Die angegebenen Therapien werden im Kapitel »Begleitende Anwendungen« ab Seite 138 genauer beschrieben.

→ Folgen Sie bei der Suche nach dem richtigen Salz immer den Pfeilen!

Allgemeinbefinden/Psych 16

Kopfbereich 30

Brustbereich 64

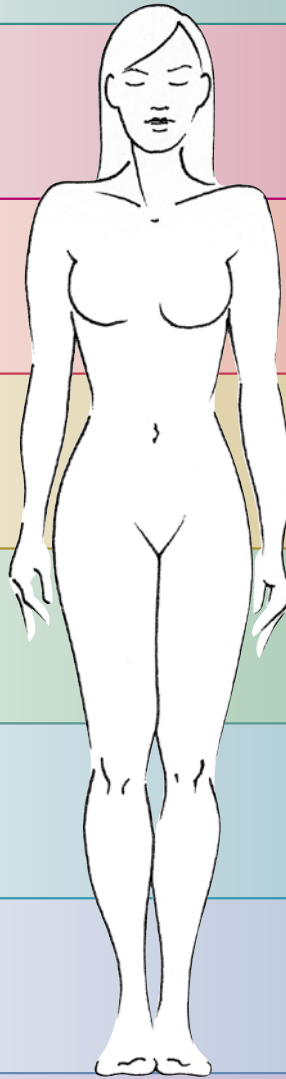
Bauchraum 74

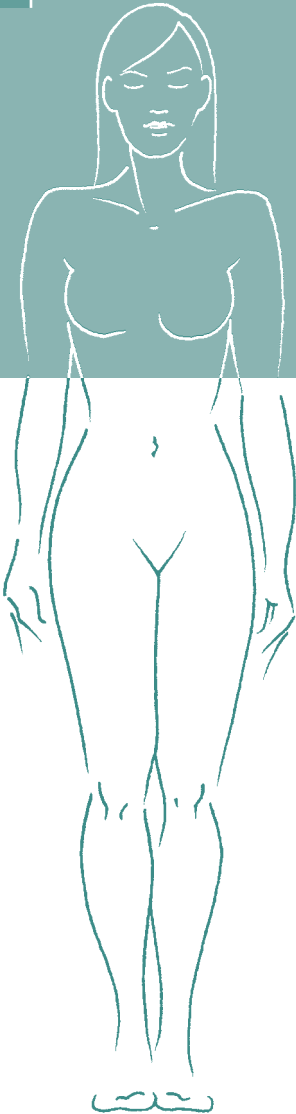
Unterleib 86

Bewegungsapparat 49

Haut, Haare, Nägel 108

Erste Hilfe 120





# Allgemeinbefinden/Psyché

Unsere körperliche Fitness und unsere seelische Stimmung sind ein Barometer unseres Allgemeinbefindens. Störungen beeinträchtigen uns auf vielerlei Art und Weise. Wir fühlen uns nicht wohl, haben schlechte Laune, sind nicht so leistungsfähig wie gewohnt. Wie Sie diesen Störungen wirkungsvoll begegnen können, erfahren Sie in diesem Kapitel.

## Allgemeinbefinden

Sie fühlen sich erschöpft, können sich nicht so recht konzentrieren oder nehmen permanent an **Körpergewicht** zu? Ist Ihr **Stoffwechsel** träge und arbeitet nicht korrekt? Vielleicht leiden Sie auch unter **Allergien**, **Schlafstörungen** oder immer wiederkehrenden **Krämpfen**?

Möglicherweise hat Ihr Arzt Ihnen gesagt, dass laut Blutuntersuchung alles in Ordnung ist, und Sie fragen sich vielleicht, ob Sie sich Ihre Beschwerden nur einbilden. Aber: Störungen des Allgemeinbefindens sind meiner Meinung nach genauso ernst zu nehmen wie andere Beschwerden auch. Die Ursache eines Unwohlseins oder nachlassender Leistungsfähigkeit nicht zu finden heißt nicht, dass es keine gibt. Es kommt darauf an, nach was gesucht wird. Funktionsstörungen beispielsweise sind labordiagnostisch so gut wie gar nicht festzustellen. Mit Hilfe der Antlitzdiagnostik lassen sich

Salzmängel und daraus resultierende Störungen jedoch durchaus erkennen – oft noch bevor die ersten Beschwerden auftreten.

Beobachten Sie sich genau – so entdecken Sie schnell, wo etwas in Ihrem Körper nicht in Ordnung ist. Möglicherweise haben Sie »nur« Verdauungsprobleme, aber die wiederum können zu Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen führen. Oder setzen Ihnen Stress und Überforderung im Beruf und in der Familie zu? Die quittiert Ihr Körper häufig mit allgemeinen Beschwerden. Nehmen Sie diese nicht als unabänderlich hin, sondern tun Sie etwas dagegen! Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Mit Schüssler-Salzen und begleitenden Maßnahmen lassen sich Beschwerden allgemeiner Art wirkungsvoll behandeln, so dass Sie die Anforderungen des Alltags wieder besser meistern. Wie das funktioniert, habe ich in diesem Kapitel für Sie beschrieben.

## Psyche

Leiden Sie unter seelischer Verstimmung, sind Sie häufig traurig, haben **Angst**? Oder sind Sie genervt, reagieren anderen gegenüber oft gereizt? Vielleicht haben Sie **Depressionen** – mit oder ohne erkennbare Ursache. Sie wissen, dass mit Ihrem **Nervenkostüm** etwas nicht in Ordnung ist. Möglicherweise hat Ihnen die Belastung am Arbeitsplatz zugesetzt. Melancholie oder **geistige Erschöpfung** können erste Anzeichen für eine seelische Störung sein. Ihr Körper schreit dann förmlich nach Ruhe, und Ihre Nerven liegen blank. Vielleicht nehmen Sie sich auch alles zu sehr zu Herzen. Ihre Gedanken kreisen nur um Probleme, oder Sie malen sich Probleme aus, die irgendwann einmal entstehen könnten. Das kann konstitutionell bedingt sein oder von einem Salz-mangel herrühren. Versuchen Sie, sich über die Art Ihrer Beschwerden klar zu werden – das ist der erste Schritt zur Heilung. Teilen Sie sich anderen, beispielsweise einem Freund oder einer Freundin, mit. Sie werden sehen: Allein dadurch, dass Sie Ihre Probleme ausgesprochen haben, fühlen Sie sich schon etwas besser. Die Schüßler-Salze (und auch die zusätzlich genannten Bach-Blüten) unterstützen Sie dabei, den Weg aus der Krise zu finden. Die Salze setzen in Ihnen mehr Energie frei. So fällt es Ihnen plötzlich leichter, Probleme anzupacken und sich quasi »am Schopf« aus dem Sumpf zu ziehen. Versuchen Sie es – und Sie werden begeistert sein, welche Kräfte in den natürlichen Heilmitteln verborgen liegen.

## In diesem Kapitel

### Allgemeinbefinden

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Abwehrschwäche, Allergien                   | 18 |
| Gedächtnisschwäche, Konzentrationsstörungen | 19 |
| Krämpfe und Krampfanfälle                   | 21 |
| Schlafstörungen                             | 22 |
| Stoffwechselschwäche                        | 23 |
| Wetterfühligkeit                            | 23 |

### Psyche

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Angstzustände         | 24 |
| Depression, Schwermut | 26 |
| Erregungszustände     | 28 |
| Erschöpfung           | 28 |
| Hyperaktivität        | 28 |
| Hypersensibilität     | 29 |
| Nervenschwäche        | 29 |
| Nervosität            | 29 |

# Allgemeinbefinden

| was            | wie                                                                          | wie oder warum                                                                                                     | SCHÜSSLER-SALZ                                                                                                                          | was noch hilft                                                                   |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Abwehrschwäche | häufig erkältet, schlechte Heiltendenz bei Erkältungen                       | immer wieder Hals-, Nasen-, Ohren- und Bronchialentzündungen                                                       | je 2 bis 4 Wochen lang:<br>Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12, dann<br>Nr. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6, dann<br>Nr. 6 KALIUM SULFURICUM D6   | Kur mit Sonnenhutsaft (Apotheke/Reformhaus)                                      |
|                | Abwehrschwäche nach häufiger Antibiotika-Einnahme                            | ungenügende Leistung des Immunsystems durch eine desolate Darmflora                                                | Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12                                                                                                           | Sauerkraut-Kur: Essen Sie täglich drei Esslöffel frisches Sauerkraut             |
|                | bei Kindern nach Infektionskrankheiten, die Kinder bleiben danach »anfällig« | auffallend blasse und schwächliche Kinder, der Körper regeneriert sich nur langsam nach durchgemachten Krankheiten | Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6 und<br>Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 und<br>Nr. 11 SILICEA D12                                            | täglich ein Glas frisch gepressten Orangensaft trinken                           |
| Allergien      | generell Haut- und Schleimhautallergien                                      | aufgrund eines geschwächten Immunsystems und/oder desolater Darmflora                                              | Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6 und<br>Nr. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6 und<br>Nr. 8 NATRIUM CHLORATUM D6                                  | Lakto-, Bifido- und Kolibakterien aus der Apotheke zur Stärkung des Immunsystems |
|                | chronisch allergische Erkrankungen der Haut und Schleimhaut                  | immer wieder auftretende Allergien, zum Beispiel im Frühjahr                                                       | Zur vorbeugenden Behandlung:<br>Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6 und<br>Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM D6 und<br>Nr. 19 CUPRUM ARSENICOSUM D12 | Kur mit Sonnenhutsaft (Apotheke/Reformhaus)                                      |

# Allgemeinbefinden

| was                                                      | wie                                                                                                             | wie oder warum                                                                                       | SCHÜSSLER-SALZ                | was noch hilft                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Gedächtnis-<br>schwäche,<br>Konzentrations-<br>störungen | es ist unmöglich,<br>sich zu konzen-<br>trieren, Gedäch-<br>nisschwäche mit<br>Vergesslichkeit                  | nervöse Unruhe und<br>Störungen des Hör-,<br>Seh-, Geruchs- oder<br>Geschmacksemp-<br>findens        | Nr. 14 KALIUM BROMATUM D6     | + 1 Glas Buttermilch<br>pro Tag trinken (ent-<br>hält Phosphor, das<br>fördert die Gehirn-<br>tätigkeit)  |
|                                                          | Vergesslichkeit mit<br>allgemeiner Nerven-<br>schwäche                                                          | Verzagtheit,<br>Wahnideen, auch<br>Schwindel und<br>Kopfschmerzen                                    | Nr. 19 KALIUM ARSENICOSUM D6  | + Vitamin-B1-Präparat<br>aus der Apotheke                                                                 |
|                                                          | Konzentrations- und<br>Gedächtnisschwä-<br>che aufgrund<br>schlechter Sauer-<br>stoffaufnahme                   | erschöpft, müde;<br>auch Druckgefühl im<br>Kopf; dunkle Schat-<br>ten an den inneren<br>Augenwinkeln | Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 | + 1 Glas Buttermilch<br>pro Tag trinken (ent-<br>hält Phosphor, das<br>fördert die Gehirn-<br>tätigkeit)  |
|                                                          | Vergesslichkeit bei<br>reizbaren und oft<br>niedergeschlagenen<br>Personen                                      | Nervosität, Seh-<br>schwäche, Blutan-<br>drang zum Kopf,<br>Hitzegefühl                              | Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM D6 | + ansteigende Fuß-<br>bäder; Helmel-<br>übungen (siehe<br>Seite 139)                                      |
|                                                          | bei Stress treten<br>plötzlich Gedäch-<br>tnisprobleme auf,<br>einfache Dinge<br>fallen einem nicht<br>mehr ein | mit genereller kör-<br>perlicher Erschöp-<br>fung und nervlicher<br>Schwäche                         | Nr. 5 KALIUM PHOSPHORICUM D6  | + regelmäßig auto-<br>genes Training<br>machen (Kurse<br>werden von den<br>Volkshochschulen<br>angeboten) |

# Bänder und Sehnen

| was                           | wie                                                                                                            | wie oder warum                                                       | SCHÜSSLER-SALZ                                                                                               | was noch hilft                                                                                                                              |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bänder- und Sehnen-schwäche   | mit Schmerzen nach körperlicher Belastung, z. B. nach dem Sport                                                | Neigung zu Verletzungen wie Zerrung, Bänderriss, Umknicken des Fußes | Nr. 1 CALCIUM FLUORATUM D12<br>und<br>Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6<br>und<br>Nr. 11 SILICEA D12             | Salben Nr. 1 und Nr. 11 täglich auftragen; ansteigende Fußbäder                                                                             |
| Bänder- und Sehnen-verletzung | Bänderriss, Sehnen-zerrung                                                                                     | mit Bewegungseinschränkung, Schmerzen, Schwellung                    | Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12                                                                                | <b>Zum Arzt!</b> Salbe Nr. 3; Umschläge mit essigsaurer Tonerde (Apotheke)                                                                  |
| Sehnen-entartung              | Finger-Beugestellung aufgrund einer entartenden Verhärtung und Verkürzung der Sehnen (Dupuytrensche Krankheit) | mit Schmerzen, Unfähigkeit, die Hände vollständig zu strecken        | Nr. 1 CALCIUM FLUORATUM D12                                                                                  | Salbe Nr. 1 als Salbenumschlag; Fingermassage; ansteigende Handbäder                                                                        |
| Sehnen-entzündung             | Entzündung der Sehnen und Sehnencheiden und des Bindegewebes                                                   | mit dumpfem Druck- und Schmerzgefühl, Bewegungsschmerz               | Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12<br>und<br>Nr. 6 KALIUM SULFURICUM D6<br>und<br>Nr. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6 | Umschläge mit den Salben Nr. 3 und Nr. 11 im Wechsel (eine Salbe tagsüber, eine über Nacht auftragen); Ananas- oder Papayaenzyme (Apotheke) |
| Tennisarm                     | Entzündung der Sehnen am Unterarm; mit Druck- und Funktionsschmerz, Bewegungseinschränkung                     | durch starke Belastung beispielsweise beim Sport                     | Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12<br>und<br>Nr. 4 KALIUM CHLORATUM D6                                            | Salbenumschläge:<br>1. Woche Salbe Nr. 3,<br>2. bis 4. Woche Salbe Nr. 4, 5. bis 6. Woche Salbe Nr. 11                                      |

# Gelenke

| was                             | wie                                                                       | wie oder warum                                                                                       | SCHÜSSLER-SALZ                                                                                     | was noch hilft                                                                             |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arthritis<br>(Gelenkentzündung) | akut entzündete Gelenke, mehrere Gelenke betroffen (akute Polyarthritits) | mit Rötung und Schwellung, Schmerz, Bewegungseinschränkung                                           | Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12<br>und<br>Nr. 11 SILICEA D12<br>und<br>Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM D6 | + Vitamin E und Omega-3-Fettsäure (EPA – Eicosapentensäure); spagyrische Eigenbluttherapie |
|                                 | chronisch entzündete Gelenke (chronische Polyarthritits)                  | mit Schwellung, dumpfem Schmerz, Bewegungseinschränkung                                              | Nr. 4 KALIUM CHLORATUM D6<br>und<br>Nr. 11 SILICEA D12<br>und<br>Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM D6     | + Vitamin E und Omega-3-Fettsäure (EPA – Eicosapentensäure); spagyrische Eigenbluttherapie |
|                                 | rheumatische Beschwerden der Gelenke mit Ziehen, Reißen, Schmerzen        | schlimmer bei feuchter und nasser Witterung                                                          | Nr. 10 NATRIUM SULFURICUM D6                                                                       | + Kur mit Birken- und Brennnesselsaft (Apotheke/Reformhaus)                                |
| Arthrose<br>(Gelenkentartung)   | Arthrose mit morgendlichem Anlaufschmerz                                  | mit Entartung/Degeneration der Knorpelflächen, Verhärtung der Gelenke                                | Nr. 1 CALCIUM FLUORATUM D12<br>und<br>Nr. 11 SILICEA D12                                           | + Salbenumschlag mit einer Mischung aus Salbe Nr. 1 und Nr. 11; Radfahren, Schwimmen       |
|                                 | Gelenkschmerzen durch Entartung der Gelenke; Schmerzen nach Belastung     | vorwiegend an den Fingergelenken auftretend; die Fingergelenke werden dicklich, knotig und sind hart | Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6                                                                      | + Salbe Nr. 2 und in der Temperatur ansteigende Handbäder                                  |

# MIT 3 FRAGEN ZUM RICHTIGEN MITTEL MIT DEM BEWÄHRTEN SUCHSYSTEM

Übersichtliche Diagrammtafeln machen die Selbstdiagnose einfach:  
Mit drei Fragen finden Sie heraus, welches der möglichen Schüßler-Salze  
das passende für Sie ist.

- Umfangreiches Selbstbehandlungskapitel: acht Beschwerdebereiche von Kopf bis Fuß
  - Farbleitsystem für den schnellen Zugriff
- Die Schüßler-Salze Nr. 1 bis Nr. 24 mit ihren vielfältigen Anwendungsgebieten sowie Antlitzzeichen und Besonderheiten

WG 466 Alternative Heilverfahren  
ISBN 978-3-8338-6513-8



9 783833 865138

[www.gu.de](http://www.gu.de)