

Dr. Michael Elies, Dr. Annette Kerckhoff

# Schüßler Salze

## Haus- und Reiseapotheke

# Inhalt

Vorwort von Frau Dr. Carstens zur 1. Auflage	1
<b>I. Grundlagen</b>	<b>3</b>
Wilhelm Schüßler und die Entwicklung der Schüßlertherapie	3
Die Therapie mit Mineralsalzen	11
Schüßlersche Biochemie und Homöopathie	12
Potenzierung	14
Akutbehandlung und konstitutionelle Therapie	14
Die zwölf Funktionsmittel im Überblick	16
Calcium fluoratum (Nr. 1)	16
Calcium phosphoricum (Nr. 2)	17
Ferrum phosphoricum (Nr. 3)	18
Kalium chloratum (Nr. 4)	19
Kalium phosphoricum (Nr. 5)	20
Kalium sulfuricum (Nr. 6)	21
Magnesium phosphoricum (Nr. 7)	21
Natrium chloratum (Nr. 8)	23
Natrium phosphoricum (Nr. 9)	24
Natrium sulfuricum (Nr. 10)	24
Silicea (Nr. 11)	25
Calcium sulfuricum (Nr. 12)	26
Die 12 Schüßler Funktionsmittel auf einen Blick	28
Die Ergänzungsmittel	29
Kalium arsenicosum (Nr. 13)	29
Kalium bromatum (Nr. 14)	29
Kalium jodatum (Nr. 15)	30

Lithium chloratum (Nr. 16)	30
Manganum sulfuricum (Nr. 17)	30
Calcium sulfuratum (Nr. 18)	30
Cuprum arsenicosum (Nr. 19)	31
Kalium aluminium sulfuricum (Nr. 20)	31
Zincum chloratum (Nr. 21)	31
Calcium carbonicum (Nr. 22)	31
Natrium bicarbonicum (Nr. 23)	32
Arsenum jodatum (Nr. 24)	32
Anwendung und Dosierung	32
Regelpotenzen	32
Dosierung	33
Einnahme	34
Überprüfung des Mittels	35
Schüßler Salben	35
Bewährte Kuren bei chronischen Erkrankungen	35
Unterstützende Behandlung bei Osteoporose	35
Unterstützende Behandlung bei Grauem Star (Waterloh-Kur)	36
Häufige Fragen	37
Wo gibt es die Schüßler Salze?	37
Haben die Mineralsalze Nebenwirkungen?	37
Was muss ich berücksichtigen ...bei Diabetes	37
... bei Allergien	38
... bei Glutenunverträglichkeit und Laktoseintoleranz	38
Einnahme von Schüßler Salzen während der Schwangerschaft und Stillzeit?	38
Gleichzeitige Einnahme von mehreren Schüßler Salzen?	38

---

<b>II. Beschwerden</b>	<b>39</b>
Allergie	41
Aphthen	41
Augenentzündung	41
Blähungen	42
Blasenentzündung	42
Bluterguss (akut)	42
Blutungen	43
Durchfall	43
Erbrechen und Übelkeit	44
Erkältung	44
Fieber	45
Frostschaden	45
Gallenkolik	45
Gelenksbeschwerden (akut)	46
Gerstenkorn	46
Gicht	46
Grippaler Infekt (akut)	46
Hämorrhoiden	47
Halsschmerzen	47
Hauterkrankungen	48
Heiserkeit	48
Herpes labialis („Lippenbläschen“)	48
Herpes zoster („Gürtelrose“)	49
Herz-/Kreislaufstörungen	50
Heuschnupfen	50
Hexenschuss	50
Husten	51
Impfung	51

Insektenstiche	52
Jetlag	53
Kopfschmerzen	53
Krampfaderbeschwerden	54
Lampenfieber und Prüfungsangst	54
Magenbeschwerden	54
Menstruationsbeschwerden	55
Muskelschmerzen	55
Nasenbluten	55
Ohrenbeschwerden	55
Operationsfolgen	56
Reisekrankheit	56
Rückenschmerzen	56
Schlafstörungen	57
Schmerzen	58
Schnupfen	58
Schock/Schreck	59
Schwindel	59
Sodbrennen	59
Sonnenbrand	59
Sonnenstich	60
Tennisellenbogen	60
Überanstrengung	60
Verletzungen	61
Verstauchungen, Zerrungen	61
Verstopfung	61
Wadenkrämpfe	62
Zahnschmerzen	62

<b>Anhang</b>	<b>63</b>
Die Haus- und Reiseapotheke	63
Bescheinigung des Arztes	64
List of homeopathic remedies carried along	65
Weitere Bestandteile der Haus- und Reiseapotheke	66
Buchempfehlungen	67
Adressen	68

# I. Grundlagen

## Wilhelm Schüßler und die Entwicklung der Schüßlertherapie

Die Therapie mit Mineralsalzen, auch als Schüßler Salze bezeichnet, wurde von dem homöopathischen Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1898) entwickelt.

Schüßler wurde 1821 in Bad Zwischenahn im Ammerland nahe Oldenburg geboren. Die wirtschaftliche Lage der Familie war schwierig und so unterstützte Schüßler die Eltern lange als Sprachlehrer in sechs Fremdsprachen. Die dafür erforderlichen Kenntnisse sowohl in alten wie auch in den neuen Sprachen erwarb er im Selbststudium, eine höhere Schule besuchte er nicht. Daneben arbeitete er als Amtsschreiber im Stadtmagistrat Oldenburg.

Erst mit 31 Jahren begann Schüßler – noch ohne Abitur – Medizin zu studieren, erst in Paris, dann in Berlin, schließlich in Gießen, wo er auch bereits nach zweieinhalbjährigem Studium promovierte. Im Anschluss daran setzte er sein Studium in Prag fort, um es schließlich in Oldenburg abzuschließen. Bevor der Medizinstudent das Staatsexamen absolvieren konnte, musste er jedoch das Abitur nachholen. Dies geschah in einem Oldenburger Gymnasium, wo ihm mit den Worten gratuliert wurde: „Herr Doktor, Sie haben Ihr Examen (gemeint war das Abitur) mit „sehr gut“ bestanden.“

1857, im Alter von 36 Jahren, eröffnete Schüßler in Oldenburg in der Nähe seiner Heimatstadt eine Praxis und arbeitete als Arzt, Wundarzt und Geburtshelfer.

Wilhelm Schüßler ließ sich in der Homöopathie ausbilden, einem Verfahren, das nicht lange zuvor von dem Meißener Arzt Samuel

Hahnemann (1755-1843) entwickelt worden war: 1810 hatte dieser sein Hauptwerk, das Organon, veröffentlicht. Die Homöopathie, auf die in einem eigenen Kapitel genauer eingegangen werden wird, stellte einen Gegenentwurf zur damals gängigen Therapie dar, die Krankheiten vor allem mit entgegengesetzt wirkenden Mitteln behandelte. So wurde üblicherweise beispielsweise bei Darmträgheit abgeführt und Fieber gesenkt. Die Homöopathie nun hat einen genau entgegengesetzten Grundgedanken. Er besagt, dass Erkrankungen durch genau diejenigen Mittel geheilt werden, die beim Gesunden ähnliche Beschwerden auslösen. Um bei den genannten Beispielen zu bleiben: Nach homöopathischem Behandlungsprinzip wird Darmträgheit mit Substanzen behandelt, die beim Gesunden selber Darmträgheit auslösen. Bei Fieber werden Substanzen eingesetzt, die Fieber beim Gesunden hervorrufen. In späteren Jahren entwickelte Samuel Hahnemann zudem eine Verarbeitungsform – die Potenzierung –, bei der die arzneilich wirksame Substanz nach und nach stufenweise immer weiter mit einem Lösungsmittel verarbeitet wird. Diese Art der Verarbeitung hat das Ziel, einerseits die Arzneiwirkung zu „potenzieren“ und andererseits die unerwünschten Nebenwirkungen zu reduzieren. Schüßler Mittel werden ebenfalls potenziert, so dass es hier zu Überschneidungen kommen kann. Auch darauf wird später genauer eingegangen.

Die Homöopathie ist ein außerordentlich komplexes System. Hunderte von Mitteln werden eingesetzt, wobei als Ausgangssubstanzen tierische, pflanzliche und mineralische Substanzen dienen.

Der Oldenburger Arzt praktizierte die Homöopathie über 15 Jahre mit großem Erfolg und verfasste zahlreiche Schriften zur Homöopathie. Er suchte jedoch nach einer Behandlungsmethode, die einfacher und überschaubarer sein sollte. Sein besonderes Interesse wurde dabei von den Arbeiten des niederländischen Physiologen Jakob Moleschott



(1822-1893) geweckt, der sich mit der Bedeutung von Mineralsalzen, d.h. anorganischen Salzen, im menschlichen Organismus befasste. Moleschott beschrieb in seinen wissenschaftlichen Veröffentlichungen, dass diese Mineralsalze wesentliche Bestandteile, ja geradezu die Grundlage der verschiedenen Körpergewebe darstellen. So heißt es in der Originalliteratur Moleschotts: „Der Bau und die Lebensfähigkeit der Organe sind durch die notwendigen Mengen der anorganischen Bestandteile bedingt.“ Mit dem Begriff ‚anorganische Bestandteile‘ sind hier die Mineralsalze gemeint, die auch als anorganische Salze oder Nährsalze bezeichnet werden. Weitere Impulse erhielt Schüßler durch die Arbeiten des Physiologen Prof. Dr. Gustav von Bunge. Dieser untersuchte Aschenbestandteile, die bei der Verbrennung von einzelnen Geweben des menschlichen Körpers entstanden.

Die Forschungen Bunges wiesen darauf hin, dass jedes Körpergewebe einen besonderen Bezug zu bestimmten Mineralsalzen hat, dass also beispielsweise im Knochengewebe Calciumphosphat vorherrscht. Entsprechend entwickelte Schüßler die Vorstellung, dass Krankheit vor allem auf einer Störung auf Zellebene beruht und diese Störung wiederum durch ein Defizit, einen Mangel des lebensnotwendigen Mineralsalzes im Organismus bzw. in den betroffenen Organen verursacht wird. Fast noch wichtiger als ein vorliegender Mangel ist jedoch eine Störung im Stoffwechsel des entsprechenden Salzes. Dies bedeutete, dass die Mineralsalze von außen durch die Nahrung zwar in ausreichender Menge zugeführt, jedoch nicht „ordnungsgemäß“ am rechten Ort im Organismus verstoffwechselt werden. Schüßler prägte hier das Bild einer Fehlverteilung als Krankheitsursache: Die Mineralsalze sind zwar vorhanden, befinden sich jedoch nicht dort, wo sie hingehören. Die Erforschung der Mineralsalze bzw. der Frage, welche Mineralsalze im menschlichen Körper vorkommen, ist eine der wesentlichen Leistungen Schüßlers.

Wenn Krankheit auf einem Defizit bzw. einer Fehlverteilung beruhte, dann bestand die Heilung – so der konsequente Gedanke – darin, den Mineralsalzangel zu beheben bzw. die Fehlverteilung, die Funktionsstörung im Stoffwechsel gezielt zu behandeln.

Wie aber sollte das gelingen? Eine einfache Zufuhr der Mineralsalze in unverarbeiteter Form schien wenig Erfolg zu versprechen. Die Salze wurden ungenügend aufgenommen oder nicht am rechten Ort verstoffwechselt. Wie also konnte man das Mineralsalz in die kranke Körperzelle befördern, damit es dort wirken kann? Hier nun griff Schüßler auf die Homöopathie zurück, insbesondere auf das Verarbeitungsverfahren der Homöopathie: die Potenzierung, d.h., das stufenweise Verdünnen und Verschütteln des Ausgangsstoffes.

Nach den theoretischen Überlegungen begann Schüßler, erste Versuche an Patienten durchzuführen – er gab Patienten, die unter Muskelkrämpfen litten, das biochemische Mittel Magnesium phosphoricum, welches einen ganz besonderen Bezug zur Muskulatur hat und dessen Mangel Krämpfe auslöst. Die Behandlung war erfolgreich: Die Beschwerden klangen in kürzester Zeit ab.

Diese Behandlungserfolge ermutigten den Arzt, weiterzuforschen und zu behandeln. Seine neue Therapie erwies sich dabei als außerordentlich erfolgreich, und zwar auch dann, wenn andere Methoden versagten. So wird berichtet, dass Schüßler in Oldenburg über 1000 an Diphtherie erkrankte Kinder erfolgreich mit Kalium chloratum behandelte, während andere Kollegen keinen Erfolg hatten (Heepen, 2007).

1873 veröffentlichte Schüßler einen Artikel in der „Allgemeinen Homöopathischen Zeitung“ über seine neue Methode, die er zu diesem Zeitpunkt noch „eine abgekürzte Homöopathische Therapie“ nannte, in deutlicher Anlehnung an die Homöopathie, welche seine Vorstellungen maßgeblich prägte. Hier schrieb er, dass ihm die „allgemein

üblichen Arzneien entbehrlich“ geworden seien und er stattdessen mit den von ihm beschriebenen Mineralsalze behandle.

Als Arzneimittel hatte Schüßler zwölf Mineralsalze ausgewählt, die er als „physiologische Funktionsmittel des Organismus“ bezeichnete. Diese Salze waren in seinen Augen für den Stoffwechsel und Mineralhaushalt des Körpers unerlässlich und hatten ganz bestimmte, definierte Funktionen oder Aufgaben im Körper. Genau dies ist eine der ganz großen Leistungen Schüßlers, denn erst seine Überlegungen zu den einzelnen Mineralsalzen konnten diese als Therapie für den Menschen nutzbar machen.

Sein Anliegen war es, mithilfe der zwölf Mineralsalze eine überschaubare Zahl an Heilmitteln anzubieten, die im Rahmen einer einfachen, verständlichen und nachvollziehbaren Therapie eingesetzt wurden. Schüßler selbst schrieb, dass man mithilfe dieser Mittel „auf dem kürzesten Wege zum Ziele gelangen kann.“

1874, ein Jahr später, veröffentlichte er eine Broschüre, um seine Therapie bekannt zu machen. Der Titel: „Eine abgekürzte Therapie, gegründet auf Histologie und Cellular-Pathologie“ zeigt, dass die Homöopathie nunmehr in den Hintergrund tritt, die beschriebenen physiologischen Erkenntnisse von Moleschott wie auch die von Rudolf Virchow (1821-1902) entwickelte Zellulärpathologie Schüßlers Vorstellungen deutlich mehr prägten. Moleschott hatte sich, wie beschrieben, mit der Bedeutung der Mineralsalze befasst. Virchow, ein überzeugter Schulmediziner, entdeckte die Zelle als Ort der Krankheit: „Das Wesen der Krankheit ist die Krankheit der Zelle.“ Mit dieser Aussage begründete Virchow die so genannte Zellulärpathologie, d.h., die Lehre von der kranken Zelle. Die Zellulärpathologie löste medizinhistorisch die seit der Antike geltende Humoralpathologie ab, welche davon ausging, dass Krankheiten durch eine Störung der Körpersäfte, der humores,

verursacht wurden. 1874 erschien die 4. Auflage Virchows Werk „Cellular-Pathologie“, die Schüßler in seinen Überlegungen bestärkte. Seine Therapie mit Mineralsalzen verstand er entsprechend als „Cellular-Therapie“.

Schüßler war wie Virchow der Überzeugung, dass es die Zelle, der Zellverband und das Gewebe waren, wo Krankheiten entstanden. Das intakte Funktionieren der Zelle nahm damit eine zentrale Rolle für den Gesundheitszustand ein. Die Tätigkeit der Zelle wiederum, so Schüßler, hing von dem Gehalt an Mineralsalzen ab bzw. von ihrer Fähigkeit, die entsprechenden Mineralsalze aus der Nahrung zu resorbieren und zu verstoffwechseln. Die Schüßler Salze in der homöopathischen Potenzierung stellen einen Reiz dar, der die Zellen anregt, die Mineralsalze besser aus der Nahrung aufzunehmen und zu verarbeiten. Schüßler nannte in diesem Zusammenhang als Ziel seiner Therapie die „Erhaltung der inneren Konstanz“.

Auch wenn Schüßler damals noch nicht exakt sagen konnte, welches Mineralsalz für genau welche Funktion im Körper erforderlich war, so sind derartige physiologische Vorgänge im Körperstoffwechsel durch die Naturwissenschaften mittlerweile sehr viel genauer geklärt. Dass Kalium und Natrium für den Transport an der Zellmembran eine große Rolle spielen, dass Calcium im Knochen eingelagert wird, dass Magnesium für die richtige Spannung des Muskelgewebes, im Spannungsfeld zwischen Erschlaffung und Krampf, entscheidend wichtig ist – all dies wissen wir inzwischen und können damit die Erkenntnisse von Schüßler noch besser verstehen.

Zurück zu Schüßlers Buchveröffentlichung im Jahre 1874. Die Abgrenzung von der Homöopathie wird auch in dem Text selbst deutlich. So schreibt Schüßler: