



Schüssler Salze

**Einführung in die Schüssler Salz Therapie.
Alltagsbeschwerden mit biochemischen Funktionsmitteln
nach Dr. Schüssler behandeln.**



Die Autorin

Ilse Grote, Jahrgang 1957, ist seit über 25 Jahren Heilpraktikerin mit eigener Praxis. Nach langjähriger Klinikerfahrung als MTA führte sie ihr Lebensweg hin zu ganzheitlichen Methoden und Therapien.

1997 gründete sie das Zentrum für ganzheitliches Wohlbefinden ATLANTIS in Heppenheim / Bergstraße.

Wesentliche Elemente in ihrer Praxistätigkeit sind die Biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler und Homöopathie, welche die Basis ihres therapeutischen Wirkens bilden.



Ilse Grote ist auch Klangschalen-Therapeutin nach Peter Hess, Seminarleiterin für Dynamische Entspannung nach ZEGAT e.V., autorisierte Trainerin „Die Fünf Tibeter“ des Integral-Verlags und Kosmetikerin. Ihre Wegbegleiter sind verschiedene Meditationstechniken und Energiearbeit. Neben einer selbst entwickelten holistischen Fußmassage (EMW-Fußmassage) bietet sie Ausbildungen im Bereich Ayurveda, Fußreflexzonenmassage sowie in EMW-Fußmassage an.

Außerdem ist Ilse Grote Referentin der Firma Dr. Reckeweg in Bensheim (Hersteller von Schüßler Salzen und homöopathischen Arzneimitteln) und langjährige Dozentin in der Erwachsenenbildung an verschiedenen Institutionen.

Die biochemische Therapie mit Mineralsalzen nach Dr. Schüßler

Einführung

Die biochemische Therapie geht auf den Oldenburger Arzt Dr. med. Wilhelm Schüßler (1821 – 1898) zurück, dieser entdeckte, dass der menschliche Körper in allen seinen Geweben und Organen Mineralsalze enthält. Er isolierte die 12 wichtigsten Mineralsalze aus menschlichem Blut und Gewebe.

Dr. Schüßler fand bereits vor etwa 130 Jahren heraus, dass jedes einzelne Mineralsalz auf ganz bestimmte Funktionen der Körperorgane wirkt, sodass er sie „biochemische Funktionsmittel“ nannte. Die Ausgewogenheit aller Mineralsalze ist für den Körperaufbau und für den ordnungsgemäßen Ablauf aller Funktionen unerlässlich.

Das griechische Wort „Bios“ bedeutet Leben, die „Chemie“ ist als ein Zweig der Naturwissenschaft die Wissenschaft der Elemente. „Biochemie“ ist folglich die „Chemie des Lebens“, die von Dr. Schüßler zu einem natürlichen Heilverfahren ausgebaut wurde.

Seine biochemische Behandlung mit Mineralsalzen geht von der Annahme aus, dass alltägliche Beschwerden und auch Krankheiten durch einen Mangel bzw. durch ein Ungleichgewicht des Mineralsalzgehaltes in den Zellen entstehen. Dr. Schüßler fand eine Methode, die Mineralsalze so aufzubereiten, dass schon kleinste Mengen die Zellen des Körpers wieder zu einer normalen Mineralstoffaufnahme anregen können und das Gleichgewicht im Organismus wiederhergestellt wird: Die Mineralsalze werden, wie auch homöopathische Arzneimittel, potenziert (nähere Informationen hierzu lesen Sie bitte im Abschnitt „Wie werden Schüßler Salze hergestellt?“ nach).

In dieser Form aufbereitet und verabreicht wirkt das Mineralsalz jetzt wie ein „Schlüssel, der die Zelle aufschließt“, damit diese die im Blut und im Körper vorhandenen Mineralsalze wieder normal aufnehmen kann.

Mit der Einnahme des richtigen Mineralsalzes bei einer bestimmten Erkrankung wird so der Mineralhaushalt reguliert und wieder harmonisiert. Gestörte Funktionen im Körper können ausgeglichen werden und die Heilung kann erfolgen. Hierbei spielt die Aktivierung der Selbstheilungskräfte des Körpers eine entscheidende Rolle.

Dr. Schüßler gründete seine biochemische Mineralsalztherapie auf insgesamt 12 heilende Mineralsalze. In der Praxis hat sich die Nummerierung von Nr. 1 (Calcium fluoratum) bis Nr. 12 (Calcium sulfuricum) bewährt. Diese Mineralsalze erfüllen in den einzelnen Geweben und Organen wichtige Funktionen.

Inhaltsverzeichnis

Die biochemische Therapie mit Mineralsalzen nach Dr. Schüßler

Einführung	2
Was sind die möglichen Ursachen für einen Mineralsalz-mangel?.....	4
Wie reagiert der Organismus auf einen Mineralsalz-mangel?.....	4
Wie werden Schüßler Salze hergestellt?.....	5
Wie werden Schüßler Salze richtig eingenommen?	5
Was ist bei der Selbstbehandlung mit Schüßler Salzen zu beachten?.....	6

Haus- und Reiseapotheke7

Charakteristiken der 12 Basis-Mineral-salze nach Dr. Schüßler

– Die wichtigsten Merkmale –

Nr. 1 Calcium fluoratum.....	8
Nr. 2 Calcium phosphoricum.....	8
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	9
Nr. 4 Kalium chloratum.....	9
Nr. 5 Kalium phosphoricum	9
Nr. 6 Kalium sulfuricum	10
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	10
Nr. 8 Natrium chloratum	10
Nr. 9 Natrium phosphoricum	11
Nr.10 Natrium sulfuricum.....	11
Nr.11 Silicea.....	12
Nr.12 Calcium sulfuricum	12

Behandlungsmöglichkeiten..... 13

Kur-Empfehlungen20

Die 12 Basissalze der Biochemie im Überblick23

Was sind die möglichen Ursachen für einen Mineralsalz-mangel?

Wenn mit der Nahrung zu wenig Mineralsalze zugeführt werden, aufgrund mineralarmer Böden, durch einseitige Ernährung oder durch falsche Zubereitung der Nahrung, kann es zu einem Mangel kommen. Ein Mangel kann auch durch einen erhöhten Mineralstoffbedarf entstehen, verursacht zum Beispiel durch Stress oder bei Schwerstarbeit.



© WavebreakMediaMicro / Fotolia.de

Auch krankheitsbedingte Ursachen können zu einem Mineralsalz-mangel führen. Es obliegt dem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker, die jeweiligen Ursachen eines Mineralsalz-mangels zu klären.

Wie reagiert der Organismus auf einen Mineralsalz-mangel?

Kommt es zu einem Mineralsalz-mangel, greift der Körper auf die vorhandenen Ressourcen zurück. Wir unterscheiden zwischen „Arbeitsspeichern“ (Extrazellulärflüssigkeit, Blut) und „Langzeitspeichern“. Die „Arbeitsspeicher“ stellen im Moment der Mangelsituation die jeweils benötigten Mengen für den Stoffwechsel und lebenserhaltende Funktionen zur Verfügung. Reichen diese zur Deckung des Bedarfs nicht mehr aus, werden periphere Depots angezapft, die sogenannten „Langzeitspeicher“, welche für besondere Situationen, wie Krankheit oder langanhaltenden Stress, bestimmt sind.

Werden auch diese Depots aufgebraucht, beginnt der Organismus mit dem Abbau (Demineralisation) seiner Gewebe, was zu Beeinträchtigungen der Organfunktionen und des Befindens führt. Bei einem Mangel kann der Organismus zunächst auf die körpereigenen Vorräte zurückgreifen; im Laufe der Zeit ist er aber gezwungen, das Mineralsalz aus dem Körpergewebe ab-zuziehen. Beschwerden können die Folge sein.

Wie werden Schüßler Salze hergestellt?

Dr. Schüßler übernahm für seine 12 biochemischen Funktionsmittel das Prinzip der Potenzierung nach den Regeln der Hahnemann'schen Homöopathie.

Bei der Potenzierung erfolgt eine stufenweise Verreibung des Mineralsalzes mit Milchzucker (Lactose), in Dezimalpotenzen. Das bedeutet, dass 1 Teil Mineralsalz mit 9 Teilen Milchzucker verrieben wird und man eine sogenannte D1 (1:10) erhält.



Anschließend wird ein Teil dieser D1 wiederum mit 9 Teilen Milchzucker verrieben. Man erhält eine D2 (1:100). So wird weiter verfahren, bis die gewünschte Endstufe erreicht ist. Das Mineralsalz wird so schrittweise verdünnt und gleichzeitig durch das besondere Verfahren der Verreibung „aktiviert“ und dynamisiert.

Die Herstellung der Schüßler Salze erfolgt entsprechend den Vorgaben des Deutschen Homöopathischen Arzneibuchs (HAB). Erst die Aufbereitung der Mineralsalze in dieser Form ermöglicht es, dass bereits kleinste Mengen dieser Mineralsalze eine regulatorische Wirkung entfalten können und schließlich das Gleichgewicht im Organismus wiederhergestellt wird.

Wie werden Schüßler Salze richtig eingenommen?

Die Tabletten sollten jeweils eine halbe Stunde vor oder nach dem Essen eingenommen werden. Man sollte sie langsam im Mund zergehen lassen, vorzugsweise unter der Zunge. Dies gewährleistet die optimale Aufnahme direkt über die Mundschleimhaut.

Die „Heiße Sieben“

Eine Besonderheit und Ausnahme gibt es beim biochemischen Funktionsmittel Nr. 7 Magnesium phosphoricum. Will man bei Schmerzen und Krämpfen eine rasche Wirkung erzielen, löst man 10 Tabletten Nr. 7 Magnesium phosphoricum in einem Glas heißem Wasser auf, rührt mehrfach um und trinkt dann, sobald sich alles auf Trinktemperatur abgekühlt hat,



alle 2 bis 5 Minuten einen kleinen Schluck davon. Diese Darreichungsform wird als „Heiße Sieben“ bezeichnet, da Magnesium phosphoricum das Schüßler Salz Nr. 7 ist. Auch alle anderen Schüßler Salze können auf diese Weise eingenommen werden.

Was ist bei der Selbstbehandlung mit Schüßler Salzen zu beachten?

Schüßler Salze sind zur Selbstbehandlung gut geeignet. Dennoch sind die allgemein gültigen Grenzen für eine Selbstbehandlung zu beachten: Bei allen anhaltenden, unklaren und plötzlich einsetzenden Beschwerden ist ein Therapeut umgehend aufzusuchen, da es sich um eine Erkrankung handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung und Behandlung bedarf. Das gilt ebenso für alle schweren Organerkrankungen, heftige fieberhafte Erkrankungen, starke Schmerzen, Erkrankungen mit Ansteckungsgefahr, Blutungen u. a.

Informieren Sie sich über die Schüßler Salz Therapie bei Ihrem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker. Zur Behandlung Ihres Haustieres fragen Sie einen Tierarzt oder Tierheilpraktiker. Buchhandlungen und Apotheken bieten eine große Auswahl an Literatur zum Thema Schüßler Salze an.

Empfehlenswert ist eine Schüßler Salz Haus- und Reiseapotheke, so haben Sie für jede Erkrankung bzw. Funktionsstörung das passende Schüßler Salz parat. Die Schüßler Salze von 1 bis 12 können Zuhause oder im Urlaub bei akuten Problemen von A bis Z Anwendung finden. Beispielsweise bei Akne, Halsschmerzen oder Zahnerkrankungen erfreuen sich die Schüßler Salze großer Beliebtheit. Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Aufklärung bedürfen.

Meine persönliche Empfehlung: die 12 Schüßler Salze von Dr. Reckeweg, in der preiswerten und praktischen Haus- und Reiseapotheke. Die Schüßler Salz Tabletten von Dr. Reckeweg sind klein, gut aufzulösen und zudem glutenfrei. Der Inhalt je Fläschchen sind 200 Tabletten. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



Charakteristiken der 12 Basis-Mineralosalze nach Dr. Schüßler

– Die wichtigsten Merkmale –

Nr.1 Calcium fluoratum

Calcium fluoratum ist das Mineralsalz für Bindegewebe, Knochen, Gelenke, Haut und Zähne. Es verleiht der Haut Festigkeit.

Calcium fluoratum bildet die Hüllen, d.h. den Schutzmantel der einzelnen Körperteile, sowohl in seiner Härte als auch in seiner Elastizität. Dieses Mineralsalz findet sich in den Zellen der Oberhaut, im Schmelz der Zähne, in den Knochenhüllen und in allen elastischen Fasern. Es ist entscheidend an der Festigkeit der Haut und des Bindegewebes sowie an der Erhaltung der Elastizität von Sehnen und Bändern beteiligt.



© goodluz / Fotolia.de

Calcium fluoratum wirkt rissiger schlaffer Haut, Falten, Besenreisern und schwieriger Narbenbildung entgegen.

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Calcium phosphoricum ist das Mineralsalz für Knochenbildung und -festigkeit.

Calcium phosphoricum ist in allen Körperzellen enthalten, vor allem in der harten Knochenmasse. Es ist für die Stabilität der Knochen und das Innere des Zahnes unter dem Schutz des Zahnschmelzes verantwortlich. Es dient dem Körper als wichtiges Aufbau- und Kräftigungsmittel.

Calcium phosphoricum wird vermehrt benötigt bei Gelenkverschleiß und Osteoporose. Außerdem wird dieses Mineralsalz, durch seine abdichtende Funktion der Zellmembran, bei Allergien benötigt. Darüber hinaus kommt es bei Wachstumsschmerzen zum Einsatz.

Charakteristiken der 12 Basis-Mineral-salze nach Dr. Schüßler

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Ferrum phosphoricum ist das Mineralsalz für das Immunsystem.

Ferrum phosphoricum ist wichtig für ein intaktes Immunsystem und hilft dem Organismus bei seiner Auseinandersetzung mit der Umwelt. Dieses Mineralsalz wird daher vermehrt bei allen beginnenden Entzündungen im Körper benötigt, wie bei einer sich anbahnenden Erkältung. Der größte Teil des im menschlichen Körper vorhandenen Eisens (Ferrum) befindet sich im Hämoglobin (dem roten Blutfarbstoff) und hat damit große Bedeutung für einen guten Sauerstofftransport im Blut bis hinein in alle Gewebe.

Ferrum phosphoricum steuert den Eisenhaushalt. Es sorgt dafür, dass das Eisen in den Körper aufgenommen werden kann. Ferrum phosphoricum ist auch wichtig für die Funktion der Muskeln und die körperliche Leistungsfähigkeit.

Nr. 4 Kalium chloratum

Kalium chloratum ist das Mineralsalz für die Schleimhäute.

Kalium chloratum ist ein Bestandteil aller Körperzellen und ein wichtiger Baustoff, insbesondere für das Bindegewebe, die Schleimhäute und die Nervenfasern. Kalium ist wesentlich für die Arbeit der Schleimhäute, der Muskeln und Nerven. Durch seine stoffwechsellanregende Wirkung spielt es eine Rolle bei der Kohlenhydratverwertung.

Kalium chloratum ist besonders wichtig bei allen länger anhaltenden Entzündungen im Körper, wenn eine Erkrankung sich festsetzt oder im Begriff ist chronisch zu werden.

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Kalium phosphoricum ist das Mineralsalz für die Nerven und Psyche.

Es findet sich überwiegend im Blut, in den Nerven-, Gehirn- und Muskelzellen. Kalium phosphoricum sorgt für nervliche Ausgeglichenheit und gemeinsam mit Natrium chloratum dafür, dass der Organismus immer wieder neue Zellen und Gewebe aufbauen kann.

Es ist für den Körper ein wichtiges Regenerationsmittel bei körperlicher und geistiger Anstrengung und Erschöpfungszuständen. Vermehrt wird es z. B. bei nervöser Unruhe, Schlafstörungen, Reizbarkeit und Weinerlichkeit benötigt.



Charakteristiken der 12 Basis-Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Kalium sulfuricum ist das Mineralsalz der Entschlackung und unterstützt den Stoffwechsel.

Kalium sulfuricum bildet gemeinsam mit Calcium fluoratum die obersten Schichten der Haut und der Schleimhäute. Es ist das Salz, das dafür sorgt, dass alle bei der Verwertung der Nahrung anfallenden Schlacken (Abfallprodukte) aus dem Innern der Zelle ausgeschleust werden können. Während Ferrum phosphoricum für die Aufnahme des Sauerstoffs aus der Luft und seinen Transport im Körper zuständig ist, sorgt Kalium sulfuricum durch Einflussnahme auf die Zellmembranen dafür, dass der Sauerstoff in das Innere der Zellen gelangen kann.

Der Stoffwechsel in den Zellen wird aktiviert und die Arbeit der Leber unterstützt. Somit trägt es zur regelmäßigen Zellerneuerung bei und ist unerlässlich für die Ausleitung von Schlacken. Kalium sulfuricum hilft bei gestörtem Wachstum der Haare, Finger- und Zehennägeln.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Magnesium phosphoricum ist das Mineralsalz für die Muskeln und Nerven.

Etwa die Hälfte des im menschlichen Körper vorkommenden Magnesiums befindet sich in den Knochen. Ein weiterer hoher Anteil befindet sich im Muskelsystem. Auch Gehirn, Nerven, Rückenmark, Blutkörperchen, Leber und Schilddrüse enthalten diesen lebenswichtigen Mineralstoff. Es nimmt Einfluss auf das vegetative Nervensystem und wirkt entspannend und entkrampfend auf Muskeln und Nerven.

Magnesium ist wichtig für die Festigkeit der Knochen und der Zähne sowie für die Verdauung. Magnesium phosphoricum kann sehr schnell wirksam sein bei allen plötzlich einsetzenden und krampfartigen Schmerzen, z. B. bei Waden-, Bauch- und Unterleibskrämpfen oder bei Migräne. In manchen Fällen muss es über längere Zeit eingenommen werden, etwa von Ausdauersportlern, wenn die Speicher aufgefüllt werden müssen.

Nr. 8 Natrium chloratum

Natrium chloratum ist das Mineralsalz für den Wasserhaushalt des Körpers.

Natrium chloratum hat unter den Natriumsalzen des Organismus die wichtigste biologische Bedeutung. Es ist absolut lebensnotwendig. Der Hauptanteil an Natrium chloratum kommt in den Körperflüssigkeiten vor, d. h. außerhalb der Zellen. Weitere Anteile finden sich im Knochen, Knorpel, Magen und in der Niere.

Charakteristiken der 12 Basis-Mineralosalze nach Dr. Schüßler

Natrium chloratum reguliert den Wasserhaushalt und ist damit auch für die Wärmeregulierung des Körpers zuständig. Nimmt man zu große Mengen an konzentrierten Flüssigkeiten wie Kaffee, Bier, Wein oder Säfte regelmäßig zu sich, kann es zu einem Mangel an Natrium chloratum kommen.

Das Mineralsalz wird vermehrt benötigt bei trockener Haut und trockenen Schleimhäuten, Verstopfungen, kalten Händen und Füßen und bei einem Sonnenbrand.



Nr. 9 Natrium phosphoricum

Natrium phosphoricum ist das Mineralsalz für den Stoffwechsel.

Natrium phosphoricum findet sich im Gehirn, den Nerven, den Muskeln, den roten Blutkörperchen und im Bindegewebe. Dieses Mineralsalz hilft dem Organismus bei der Regulierung des Säurespiegels im Körper. Natrium phosphoricum sorgt dafür, dass die anfallenden Säuren in Verbindung mit Wasser in Lösung gehalten werden können (vgl. Natrium sulfuricum sorgt dann für die Ausleitung des schlackenhaltigen Gewebewassers). Ein Mangel an Natrium phosphoricum führt zu einer Übersäuerung des Körpers. Das Mineralsalz wird vermehrt benötigt bei Erkrankungen, die mit einer Übersäuerung einhergehen, wie z. B. bei Sodbrennen, Akne, Fußschweiß und rheumatischen Beschwerden.

Nr.10 Natrium sulfuricum

Natrium sulfuricum ist das Mineralsalz für die innere Reinigung / Ausscheidung.

Natrium sulfuricum ist in allen Körpersäften enthalten. Kommt es im Organismus zu einer zunehmenden Ansammlung von Stoffwechselschlacken, belasten diese Stoffe den Körper. Natrium sulfuricum sorgt dafür, dass der Organismus das mit Stoffwechselschlacken angereicherte überschüssige Gewebewasser schnell aus dem Körper ausscheiden kann.

Es unterstützt Leber, Galle, Nieren und Darm (insbesondere den Dickdarm) bei ihrer Reinigungsfunktion. Natrium sulfuricum kommt u. a. zum Einsatz bei Verstopfung, Durchfall und geschwollenen Beinen.

Charakteristiken der 12 Basis-Mineralisalze nach Dr. Schüßler

Nr.11 Silicea

Silicea ist das Mineralsalz für Haut, Haare und die Festigkeit des Bindegewebes.

Silicea findet sich in allen Zellen und allen Geweben, insbesondere im Bindegewebe, in der Oberhaut, den Haaren, den Nägeln, den Knochen und Nerven. Ein Mangel führt zu Brüchigkeit oder Gewebeschwund. Silicea ist für den Aufbau gesunder Haut und des Bindegewebes zuständig.

Es wirkt z.B. einer schlaffen, faltigen Haut, Cellulite, generell Bindegewebsschwäche und Haarausfall entgegen.



© puhha / Fotolia.de

Nr.12 Calcium sulfuricum

Calcium sulfuricum ist ein wichtiges Mineralsalz für die Gelenke.

Calcium sulfuricum kommt vorwiegend in der Leber, der Galle, dem Stütz- und Bindegewebe (z.B. in der Knorpelmasse und der Haut) und im Gehirn vor. Es ist Bestandteil von Aminosäuren, den wichtigsten Eiweißbausteinen.

Calcium sulfuricum beeinflusst die Bildung von Knorpelmasse und ist damit wichtig für die Gelenke.

Behandlungsmöglichkeiten

Funktionsstörung/Erkrankung	Mögliches Mittel
Achselschweiß, saurer	Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
Akne, entzündliche / gegen Mitesser	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum
Allergien	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum
Altern der Haut, vorzeitiges	Nr. 11 Silicea Nr. 1 Calcium fluoratum
Appetitlosigkeit bei seelischen Ursachen	Nr. 11 Silicea Nr. 5 Kalium phosphoricum
Arthrose	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Bandscheibenschäden	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 2 Calcium phosphoricum
Bindegewebsschwäche	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 11 Silicea
Blasenkatarrh, unterstützend	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum
Blasenschwäche	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 9 Natrium phosphoricum
Blähungen mit kolikartigen Bauchschmerzen	Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Durchfall , „Darmgrippe“ akut, mit Erbrechen / wässrigen Durchfällen	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum
Durstgefühl, fehlendes	Nr. 8 Natrium chloratum

Behandlungsmöglichkeiten

Funktionsstörung/Erkrankung	Mögliches Mittel
Einschlafstörungen	Nr. 7 Magnesium phosphoricum („als Heiße Sieben“) Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum
Energielosigkeit	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 2 Calcium phosphoricum
Erkältungskrankheiten im Anfangsstadium danach	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
Faltenbildung, vorzeitige	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 11 Silicea
Fieber, leichtes	Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Fußschweiß, sauer riechend	Nr. 11 Silicea Nr. 9 Natrium phosphoricum
Gedächtnisschwäche im Alter	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 2 Calcium phosphoricum
Golferschulter	Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Grippaler Infekt (einfache Erkältung) im Anfangsstadium danach	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
Haarausfall	Nr. 11 Silicea
Haltungsschwäche, unterstützend	Nr. 1 Calcium fluoratum

Behandlungsmöglichkeiten

Funktionsstörung/Erkrankung	Mögliches Mittel
Halsschmerzen im Anfangsstadium danach	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum
Haut, trockene	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 11 Silicea
Heiserkeit, durch Überanstrengung	Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Herpes, d.h. Lippenherpes im Anfangsstadium	Nr. 8 Natrium chloratum
Heuschnupfen	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 2 Calcium phosphoricum
Hexenschuss (Lumbago)	Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Hitzewallungen tagsüber nachts	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Hornhautbildung, verstärkte	Nr. 1 Calcium fluoratum
Husten trocken ohne Auswurf Auswurf schleimig-weiß	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 4 Kalium chloratum
Hyperaktivität	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Ischiasbeschwerden bei einschließendem Schmerz	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Behandlungsmöglichkeiten

Funktionsstörung/Erkrankung	Mögliches Mittel
„Kater“ nach Alkoholgenuss	Nr. 10 Natrium sulfuricum
Knochenheilung, unterstützend	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Kopfschmerzen, unterstützend Spannungskopfschmerzen	Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 10 Natrium sulfuricum
Licht- und Geräuschempfindlichkeit	Nr. 11 Silicea Nr. 5 Kalium phosphoricum
Lumbago (Hexenschuss)	Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Menstruationsbeschwerden mit Kopfschmerzen mit kolikartigen Schmerzen	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum (als „Heiße Sieben“) Nr. 7 Magnesium phosphoricum (als „Heiße Sieben“) Falls Nr. 7 nicht ausreichend, zusätz- lich: Nr. 2 Calcium phosphoricum
Merkfähigkeit, abnehmende	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 2 Calcium phosphoricum
Migräne	Nr. 7 Magnesium phosphoricum (als „Heiße Sieben“)
Milchmangel, bei Wöchnerinnen	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 2 Calcium phosphoricum
Mundgeruch	Nr. 5 Kalium phosphoricum
Muskelkater	Nr. 6 Kalium sulfuricum Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Behandlungsmöglichkeiten

Funktionsstörung/Erkrankung	Mögliches Mittel
Muskelzuckungen, kurz vor dem Einschlafen	Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Müdigkeit, tagsüber	Nr. 8 Natrium chloratum
Nagelwachstumsstörungen	Nr. 11 Silicea
Narben, schwielige	Nr. 1 Calcium fluoratum
Nervenreizung, akute	Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Nervöse Anspannung	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Osteoporose, unterstützend	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 1 Calcium fluoratum
Quetschungen anfangs danach	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum und Nr. 11 Silicea
Reizbarkeit, „schwache Nerven“	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 11 Silicea
Rheumatismus, unterstützend	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
Schlafstörungen	Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum
Schnupfen / wässriger Fließschnupfen dicker, gelber Schleim (Arzt!) Stockschnupfen	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum

Behandlungsmöglichkeiten

Funktionsstörung/Erkrankung	Mögliches Mittel
Schuppen, Kopfschuppen	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 4 Kalium chloratum
Speichelfluss, vermehrter	Nr. 8 Natrium chloratum
Sodbrennen, unterstützend	Nr. 9 Natrium phosphoricum
Sonnenbrand	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum
Stärkung allgemein und nach durchgemachter Erkrankung	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 8 Natrium chloratum
Tennisarm, akuter	Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Tonsillitis (Mandelentzündung) im Anfangsstadium danach	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum
Überanstrengung, nach	Nr. 2 Calcium phosphoricum
Überbein	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 11 Silicea
Übergewicht	Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum (im Wechsel)
Übersäuerung	Nr. 9 Natrium phosphoricum Nr. 10 Natrium sulfuricum
Untergewicht, unterstützend	Nr. 11 Silicea
Verstauchungen akut mit Schwellung	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 4 Kalium chloratum (zusätzlich)

Behandlungsmöglichkeiten

Funktionsstörung/Erkrankung	Mögliches Mittel
Verstopfung, Verstopfungsneigung	Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 10 Natrium sulfuricum (im Wechsel)
Wachstumsstörungen	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 1 Calcium fluoratum
Wadenkrämpfe	Nr. 7 Magnesium phosphoricum
Warzen	Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 1 Calcium fluoratum
Weinerlichkeit	Nr. 5 Kalium phosphoricum
Wetterfühligkeit	Nr. 2 Calcium phosphoricum
Zahnerkrankungen (bei Kindern / bei Kariesneigung)	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 1 Calcium fluoratum



Kur-Empfehlungen

Brain Power

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 6 Kalium sulfuricum
- Nr. 8 Natrium chloratum

**Für mentale Fitness in der Schule
und im Büroalltag.**

Brain Power als „**Biococktail**“: Morgens je 10 Tabletten von allen 4 Salzen in ca. 1 l heißem Wasser auflösen, auf Trinktemperatur abkühlen lassen und die Mischung über den Tag verteilt schluckweise trinken oder täglich morgens, mittags, nachmittags und abends je 5 – 10 Tabletten einnehmen.

Empfohlene Kur-Dauer: mindestens 8 Wochen.

© BillionPhotos.com / Fotolia.de



Energiepaket

- Nr. 2 Calcium phosphoricum
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum

**Für körperliche und geistige
Belastungsphasen.**

Täglich morgens, mittags, nachmittags und abends je 5 – 10 Tabletten von allen 4 Salzen im Mund zergehen lassen.

Vor dem Sport oder vor Prüfungssituationen:

Je 5 Tabletten von allen 4 Salzen in heißem Wasser auflösen, auf Trinktemperatur abkühlen lassen und während der Belastungsphase schluckweise trinken.

Empfohlene Kur-Dauer: mindestens 8 Wochen bzw. bei Bedarf, in Zeiten hoher Belastung.

Entsäuerung und Entschlackung

Nr. 10 Natrium sulfuricum
Nr. 11 Silicea
Nr. 9 Natrium phosphoricum

**Für innere Reinigung
und zur Entsäuerung.**

Täglich je 10 Tabletten von allen 3 Salzen langsam im Mund zergehen lassen oder morgens je 10 Tabletten von Nr. 10 Natrium sulfuricum und Nr. 11 Silicea in heißem Wasser auflösen, auf Trinktemperatur abkühlen lassen und schluckweise trinken. Nr. 9 Natrium phosphoricum sollte mit 10 Tabletten als separate abendliche Gabe eingenommen werden, da es über Nacht die im Organismus entstehenden Säuren in Lösung hält, die dann am Morgen leichter ausgeschieden werden können.

Empfohlene Kur-Dauer: mindestens 8 Wochen.

© stockphoto-graf / Fotolia.de



Detox

Nr. 10 Natrium sulfuricum
Nr. 6 Kalium sulfuricum
Nr. 12 Calcium sulfuricum

**Zur Entgiftung
und Ausleitung.**

Täglich je mindestens 10 Tabletten von allen 3 Salzen jeweils morgens, mit- tags und abends langsam im Mund zergehen lassen.
„Stoffwechsel-Schwächlinge“ können die Kur auch mit je 20 Tabletten pro Salz durchführen.

Empfohlene Kur-Dauer: mindestens 8 Wochen.

Kur-Empfehlungen

Beauty

- Nr. 1 Calcium fluoratum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 9 Natrium phosphoricum
- Nr. 11 Silicea

**Für straffe Haut, volle Haare,
schöne Nägel.**

Täglich je mindestens 5 Tabletten von allen 4 Salzen langsam im Mund zergehen lassen oder morgens je 5 Tabletten von allen 4 Salzen in heißem Wasser auflösen, auf Trinktemperatur abkühlen lassen und schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Empfohlene Kur-Dauer: mindestens 12 – 24 Wochen, da die Haut eine längere Anwendungsdauer zur Regeneration benötigt.

© Floydine / Fotolia.de



Innere Balance

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 6 Kalium sulfuricum
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum

**Für psychische Stabilität im
stressigen Alltag. Tagsüber fit,
abends entspannt.**

Um die psychische Stabilität zu fördern, empfiehlt es sich, täglich mindestens 5 Tabletten von allen 3 Salzen langsam im Mund zergehen zu lassen. Nr. 7 Magnesium phosphoricum verstärkt die positive Wirkung der Kur durch die Einnahme als „Heiße 7“ mit 10 Tabletten am Abend bzw. vor dem Schlafen gehen.

Empfohlene Kur-Dauer: Diese Kur kann ohne Einschränkung der Dauer durchgeführt werden.

Die 12 Basissalze der Biochemie

Nr. 1	Calcium fluoratum D12 Das Mineralsalz für Stütz- und Bindegewebe, Gelenke, Haut und Zähne.
Nr. 2	Calcium phosphoricum D6 Das Mineralsalz für Knochen und Zähne / Regenerationsmittel.
Nr. 3	Ferrum phosphoricum D12 Das Mineralsalz für das Immunsystem.
Nr. 4	Kalium chloratum D6 Das Mineralsalz für die Schleimhäute.
Nr. 5	Kalium phosphoricum D6 Das Mineralsalz wirkt auf die Nerven und Psyche.
Nr. 6	Kalium sulfuricum D6 Das Mineralsalz unterstützt die Entgiftungsvorgänge im Körper.
Nr. 7	Magnesium phosphoricum D6 Das Mineralsalz wirkt auf Nerven und Muskeln, entkrampft und entspannt.
Nr. 8	Natrium chloratum D6 Das Mineralsalz reguliert den Wasserhaushalt.
Nr. 9	Natrium phosphoricum D6 Das Mineralsalz unterstützt den Stoffwechsel und reguliert den Säurespiegel.
Nr. 10	Natrium sulfuricum D6 Das Mineralsalz unterstützt die Ausscheidungsorgane (Leber, Niere und Darm) in ihrer Funktion.
Nr. 11	Silicea D12 Das Mineralsalz für Haut, Haare und Festigkeit des Bindegewebes.
Nr. 12	Calcium sulfuricum D6 Das Mineralsalz für die Gelenke.

Impressum

Der Inhalt dieses Buches stellt die Erfahrung und Meinung der Verfasserin dar. Der Inhalt wurde nach bestem Wissen erstellt, ist aber kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung.

Für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch Hinweise in diesem Buch direkt oder indirekt entstehen, übernehmen weder Autorin noch Verlag die Haftung.

© Neuaufgabe 2016 Verlag Pharmazeutische Fabrik Dr. Reckeweg, Berliner Ring 22, 64625 Bensheim, Telefon: (0 62 51) 10 97 - 0, Telefax: (0 62 51) 33 42, www.reckeweg.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucke, auch auszugsweise sowie Verbreitung jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.