

Homöopathie-Forum: Heilpraktikerin Ilse Grote referierte über die Schüßler-Salze und ihre Anwendung

Der Frühjahrsputz im eigenen Körper

BENSHEIM. Frühjahrsmüdigkeit – viele Menschen kennen das: Man schläft ausreichend, fühlt sich aber trotzdem matt und abgeschlagen. Worin die Ursachen für diese eingeschränkte Leistungsbereitschaft liegen und wie Schüßler-Salze helfen können, wieder fit zu werden, das war das Thema des Vortrags im Februar beim Forum für Homöopathie der Firma Dr. Reckeweg.

„Frühjahrsmüdigkeit ist häufig ein Schrei der Leber nach Sauerstoff“, erklärte die Referentin Ilse Grote als erfahrene Heilpraktikerin. Sauerstoffmangel und Durchblutungsstörungen seien nach einem langen Winter keine Seltenheit. Das üppige Essen im Advent und an den Feiertagen, wenig Bewegung – erst recht an der frischen Luft – das alles trägt dazu bei, dass der Körper mit Müdigkeit reagiert.

Mangel oder Ungleichgewicht

Ein „Frühjahrsputz im eigenen Körper“ mit Hilfe der Schüßler-Salze kann da helfen. Der Oldenburger Arzt Wilhelm Schüßler entdeckte bereits vor rund 130 Jahren, dass der menschliche Körper in all seinen Geweben und Organen Mineralsalze enthält, führte Ilse Grote in die biochemische Heilweise in Schüßlers Tradition ein.

Zwölf wichtige Mineralsalze, die jeweils auf ganz bestimmte Funktionen der Körperorgane wirken, konnte Dr. Schüßler aus dem Blut und Gewebe isolieren. Er bereitete die Mineralsalze so auf, dass sie ganz ge-



Der Frühjahrsmüdigkeit trotzen? Beim Forum für Homöopathie der Firma Reckeweg referierte Heilpraktikerin Ilse Grote über Schüßler-Salze.

BILD: DPA

zielt eingesetzt werden können, um den Mineralhaushalt des Körpers zu regulieren und harmonisieren.

Viele alltäglich Beschwerden und Krankheiten, davon geht die Schüßler-Lehre aus, entstehen durch einen Mangel oder ein Ungleichgewicht des Mineralsalzhaushalts in den Zellen. Da die zwölf Schüßler-Salze jeweils auf ganz bestimmte Organe und Körperfunktionen wirken, können sie sehr individuell eingesetzt werden. Jeder kann sich seine eigene Kur oder Kombination zusammenstellen – ganz nach den Bedürfnissen des eigenen Körpers.

„Gehört auf jeden Beifahrersitz“

„Es gibt viele Möglichkeiten auf dem Klavier der Schüßler-Salze zu spielen“, zeigte Grote die vielseitigen Möglichkeiten auf. Speziell gegen die Frühjahrsmüdigkeit stellte die Referentin eine mögliche Kur vor.

Die „Frühlingserwachen-Kur“ setzt sich aus den Salzen Nr. 8, Nr. 9, Nr. 10 und Nr. 11 zusammen. Die Nr. 8 der Schüßler-Salze ist Natrium chloratum und wichtig für die Regulierung des Wasserhaushalts des Körpers.

Mit der Regulierung des Wasserhaushalts ist laut Grote auch der Wärmehaushalt des Körpers verbunden. Natrium chloratum hilft dem Körper generell bei der Aufnahme von Mineralien. Nr. 9 ist Natrium phosphoricum und hilft dem Körper

bei der Regulierung des Säurespiegels im Körper. „Eigentlich gehört die Nr. 9 auch auf jeden Beifahrersitz“, erklärt Grote die Funktion genauer, „lange Autofahrten und andere Stress-Situationen verursachen Säuren in unserem Körper. Wir werden 'sauer'. Hier kommt Natrium phosphoricum ins Spiel; es sorgt dafür, dass die anfallenden Säuren in Verbindung mit Wasser in Lösung gehalten werden können. Sei im Gehirn, den Nerven, den Muskeln, den roten Blutkörperchen und im Bindegewebe zu wenig Natrium phosphoricum enthalten, führe das zu einer Übersäuerung des Körpers.“

Die Nr. 10, Natrium sulfuricum ergänze Nr. 9 sehr gut. Die Säuren, die durch die Nr. 9 gebunden und in

Lösung gehalten werden, werden nun mit Natrium sulfuricum ausgeschieden. Der Körper werde innerlich gereinigt.

Leber und Nieren unterstützen

Alle Stoffwechselschlacken, also Stoffe, die den Körper belasten, würden von Natrium sulfuricum mit dem überschüssigen Gewebewasser ausgeschieden. So werden Leber, Galle, Nieren und der Darm bei ihrer Reinigungsfunktion unterstützt.

Schließlich unterstütze noch die Nr. 11 die „Frühlingserwachen-Kur“. Das sogenannte „biochemische Schönheitsmittel“ Silicea ist das Mineralsalz für Haut, Haare und die Festigkeit des Bindegewebes. Silicea befindet sich in allen Zellen

und allen Geweben; insbesondere in der Oberhaut, den Haaren, den Nägeln, den Knochen und Nerven. Das Mineralsalz sei für den Aufbau des Bindegewebes zuständig und gibt den Geweben Festigkeit und Widerstandsfähigkeit. Dadurch stehe es auch in einem engen Bezug zum Immunsystem.

Diese oder eine ähnliche Kur über vier bis sechs Wochen täglich – mit ausreichend Abstand zu den Mahlzeiten – kann dem Körper über die Frühjahrsmüdigkeit hinweghelfen, ist sich Ilse Grote sicher. „Aber wenn man so isst wie bisher und nur vorm Pantoffel-Kino sitzt, ändert sich nicht viel“, betonte sie die Wichtigkeit von richtiger Ernährung und Bewegung an frischer Luft. ho

Mineralien nach Dr. Schüßler

„Eine ideale Hausapotheke“

BENSHEIM. „Die Schüßler-Salze sind eine ideale Hausapotheke“, fasste die Referentin Ilse Grote ihren Vortrag im Forum der Firma Reckeweg zusammen und riet nicht gleich die „Flinte ins Korn zu werfen“, wenn der erste Versuch der Anwendung noch keinen Erfolg bringt.

Schließlich, so zeigte sie immer wieder, sind die Menschen und damit auch ihre Bedürfnisse sehr individuell – und viele weitere Faktoren wie beispielsweise die Ernährung spielen eine Rolle.

Im Zweifel sowie bei anhaltenden, unklaren und plötzlich einsetzenden Beschwerden und schweren Erkrankungen, sollte jedoch auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden. ho

Minerallehre nach Dr. Schüßler – die zwölf Basis-Salze

■ Die zwölf Basis-Mineralsalze nach Dr. Schüßler:

■ Nr. 1: Calcium fluoratum – das Mineralsalz für das Stütz- und Bindegewebe, Gelenke, Haut und Zähne. Es verleiht der Haut Festigkeit.

■ Nr. 2: Calcium phosphoricum – das Mineralsalz für die Knochenbildung und -festigkeit.

■ Nr. 3: Ferrum phosphoricum – das Mineralsalz für das Immunsystem.

■ Nr. 4: Kalium chloratum – das Mineralsalz für die Schleimhäute.

■ Nr. 5: Kalium phosphoricum – das Mineralsalz für die Nerven und die Psyche.

■ Nr. 6: Kalium sulfuricum – das Mineralsalz für die Entgiftung und die Unterstützung des Stoffwechsels.

■ Nr. 7: Magnesium phosphoricum – das Mineralsalz für die Muskeln und Nerven.

■ Nr. 8: Natrium chloratum – das

Mineralsalz für den Wasserhaushalt des Körpers.

■ Nr. 9: Natrium phosphoricum – das Mineralsalz für den Stoffwechsel.

■ Nr. 10: Natrium sulfuricum – das Mineralsalz für die innere Reinigung und Ausscheidung.

■ Nr. 11: Silicea – das Mineralsalz für Haut, Haare und die Festigkeit des Bindegewebes.

■ Nr. 12: Calcium sulfuricum – das Mineralsalz für die Gelenke. ho