

Hamburgs
beste HeilerOnline Zum Nachlesen Abendblatt.de/naturheilkunde

Teil 2: Mineralsalze

Mit zwölf Mineralsalzen begründete Wilhelm Schüßler 1874 eine Therapie zur Regulation von Organfunktionen

REGINA NAUMANN

Zwölf Salze sollen alles richten. Bei Augenflimmern Nr. 10. Hörsturz? Nr. 3. Bei Kopfschuppen könnte man es mit Nr. 8 probieren und bei Muskelkrämpfen mit Nr. 2. Die Biochemischen Salze nach Dr. Schüßler sind vor allem in der Selbstmedikation sehr beliebt und erleben seit einigen Jahren einen regelrechten Boom. Kaum jemand, der es nicht bei dem einen oder anderen Alltagszipperlein schon einmal mit den weißen Tabletten mit den Nummern probiert hätte. Doch was steckt eigentlich dahinter? Ist Gesundsein so einfach?

Schüßler-Salz-Anhänger berichten begeistert vom Verschwinden der hässlichen, seit Jahren quälenden Hautpickel nach acht Wochen oder vom Haar ausfall, bei dem die Kombination von drei Salzen nach sechs Wochen die Haare wieder sprießen ließ. Doch selbst Heilpraktiker geben zu, dass das Wirkprinzip ungeklärt ist.

Schüßler-Salze sollen die Zellfunktionen regulieren

Der Begründer der „Biochemie“, wie er seine Heilmethode nannte, ist der Arzt Dr. W. H. Schüßler (1821–1898). Er praktizierte die damals moderne Homöopathie und interessierte sich für die Mineralsalze, die er in der Asche Verstorbener analysierte. Dabei fand er einen Zusammenhang zwischen der jeweiligen Todesursache und dem Mangel an bestimmten Mineralien (Salzen). Für besonders wichtig hielt er zwölf Mineralsalze, die er mit Milchzucker in homöopathischer Verdünnung vertrieb. Dadurch sollten sie sich energetisch verändern, so die Sichtweise von Anwendern der Salze.

„Schüßler selbst dachte, durch die feine Verreibung könnten die Salze direkt in die Zellen gelangen und dort einen Mangel beheben“, sagt Joachim Kudritzki vom Biochemischen Bund Deutschlands. „Dem kann man heute so nicht mehr folgen. Mir ist wohlher, die Schüßler-Salze als Funktionsmittel zu bezeichnen, die die Körperfunktionen regulieren“, so Kudritzki. Durch die Potenzierung und die dadurch vermutete höhere Energie sollen die Mineralien energetisch bedingte Organfunktionsstörungen ausgleichen können. Nur so könne man sich erklären, dass die biochemischen Salze trotz ihrer hohen Verdünnung eine bestimmte Wirkung haben sollen, die die gleichzeitig reichlich vorhandenen Mineralien der Nahrung nicht haben.

Eine kaliumreiche Banane essen und bald darauf Schüßler-Salz Nr. 4, Kalium chloratum – geht das? Oder Mineralwasser trinken? Das geht, weiß Kudritzki. „Die Mineralien in Nah-



Heilen nach Zahlen

runzungsmitteln scheinen sogar durch die Schüßler-Salze besser genutzt zu werden. „Ein Heilpraktiker kann deshalb zu einer schulmedizinischen Mineralien-Substitution zusätzlich ein Schüßler-Salz geben, um die Therapie zu unterstützen. „Einen bestehenden Magnesium-Mangel können Sie nicht durch Magnesium phosphoricum D6 beheben, aber ich mache die Erfahrung, dass die vorhandenen Mineralien dann besser verwertet werden. Allerdings,“ so gibt der Heilpraktiker zu bedenken, „gibt es darüber keine Untersuchungen.“

Der Blick ins Gesicht

gibt Aufschluss über Mineralmängel
Eine zentrale Rolle bei der Diagnose spielt neben der ausführlichen Fallaufnahme das Gesicht. Der prüfende Blick auf Augenlider, Mundfalten und Hautfarbe seines Gegenübers zeigt dem

Heilpraktiker den energetischen Mangel an. Mit dieser „Antlitzdiagnose“ können, ähnlich wie bei der Homöopathie, bestimmte Typen erkannt werden. Grobporige Haut im Wangenbereich soll zum Beispiel einen Mangel an Natrium chloratum anzeigen, Salz Nr. 8. Leichtes Erröten über das ganze Gesicht (Verlegenheitsröte) gilt als Zeichen für Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum.

Die Behandlung mit Schüßler-Salzen ist eine milde Stoffwechselregulation, schädliche Wirkungen sind damit normalerweise nicht zu erwarten. Lediglich Menschen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit sollten vorsichtig sein, denn die Lactose-Tabletten können zu Verdauungsproblemen führen. Übrigens in hoher Dosierung bei allen: Milchzucker ist ein leichtes, aber wirksames Abführmittel.

Blütenessenzen gegen schlechte Gedanken

Sehr sanft heilen die 37 Blütenessenzen, die Edward Bach 1930 erstmalig anwandte. Der englische Arzt glaubte, dass die Gedanken eines Menschen seine Gesundheit beeinflussen, und suchte nach Mitteln, mit denen er die krank machenden Gedanken vertreiben könnte. In der Natur wurde er fündig. Edward Bach sammelte ausschließlich am frühen Morgen Blüten, die er an sich selbst testete. Seine negativen Stimmungen verschwanden und er stellte Essenzen her. Allerdings sind in den fertigen Tropfen durch verschiedene Verdünnungsschritte keine Pflanz-

bestandteile mehr nachzuweisen. Die Wirkung ist nach dem Verständnis Bachs rein energetisch. Danach liefert die Pflanze lediglich einen Stimulus, der einen körpereigenen Heilungsmechanismus in Gang setzt.

Bachblüten werden eher bei emotionalen als bei körperlichen Beschwerden genutzt. Sie sollen dazu beitragen, dass sich diese Störungen nicht eines Tages körperlich ausdrücken.

Eine Mischung von fünf Blütenessenzen sind die Notfalltropfen (Rescue-Tropfen), die in psychischen Belastungssituationen helfen sollen. (rn)

Zwölf Salze für Selbsthilfe und Wohlbefinden

Bei **schwereren Erkrankungen** sind Schüßler-Salze nur die Begleitung

Leichte, vorübergehende Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen sind die Hauptdomäne der Schüßler-Salze. Die Salze sind gesundheitlich unbedenklich auch über längere Zeiträume einnehmbar und in Apotheken erhältlich.

Die Grenzen der Behandlung mit Schüßler-Salzen sind schwerere akute und chronische Erkrankungen. Sie können die Therapie nicht ersetzen, aber dazu beitragen, Nebenwirkungen starker Medikamente zu lindern.

Die Kombination von Schüßler-Salzen mit anderen Arzneimitteln ist grundsätzlich möglich. Vor allem bei einer homöopathischen Therapie eignen sich die biochemischen Tabletten als Basistherapie.

Einnahme von Schüßler-Tabletten: getrennt hintereinander unter der Zunge zergehen lassen. Die Mineralien sollen direkt aus der Mundschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen. Die Tabletten können auch in Wasser aufgelöst und langsam getrunken werden. Nicht mit Metallbesteck in Berührung bringen! Säuglingen kann man die Tabletten aufgelöst ins Fläschchen geben.

Bei **Infektionen** wie Erkältungen und fieberhaften Infekten (bis 38,5 Grad) ist Ferrum phosphoricum Nr. 3 das Akutmittel. Rechtzeitig bei den ersten Anzeichen eingenommen, kann es den Ausbruch oft verhindern. Außerdem hilft es bei Verletzungen wie Quetschungen, Verstauchungen und kleinen Wunden.

Erschöpfungssyndrome und Burn-out lassen sich günstig mit einer Kombination aus drei Phosphaten behandeln: Ferrum phosphoricum Nr. 3, Magnesium phosphoricum Nr. 7 und Kalium phosphoricum Nr. 5.

Ein „Kater“ nach übermäßigem Alkoholgenuß verschwindet leichter mit Magnesium phosphoricum Nr. 9. Zehn Tabletten in einem Glas Wasser gelöst über den Tag verteilt trinken.

Adressen und Links

Der Biochemische Bund Deutschlands e. V. ist ein Zusammenschluss von mehr als 70 Vereinen in Deutschland und den Nachbarländern, die über die biochemischen Heilverfahren nach Dr. Schüßler informieren. Biochemischer Verein in Hamburg: 040/46 36 73 www.hamburg.biovereine.de
Das Institut für Bachblüten ist seit 1981 kompetenter Ansprechpartner. Es veranstaltet Vorträge und Seminare und gibt einen Newsletter heraus. Kontakt: 040/43 25 77 10 www.bach-bluetentherapie.de

Veranstaltungen

Biochemische Antlitzdiagnose, Vorträge mit Joachim Kudritzki 11.5.2011 und 8.6.2011 jeweils 18.30–20.00 Uhr Vereinslokal Ehrenstein, Bundesstr. 96
Lebensplanmodell, Beate Wüpper 30.4.–1.5.2011, 12.5. Std. Eppendorfer Landstr. 32, Seminargebühr 290,- €
Hamburger Abendblatt Expertenforum für Naturheilkunde, Axel-Springer-Passage, Caffamacherreihe 1, Mittwoch, 13. April 2011, 19 Uhr. Telefonische Anmeldung unter: 040/33 39 16 43 Die Teilnahme ist kostenlos. Nur noch wenige Plätze vorhanden

Morgen lesen Sie

Teil 3 der Serie: TCM
Die Traditionelle Chinesische Medizin findet immer mehr Anhänger und Befürworter – auch innerhalb der Ärzteschaft.

VERANTWORTLICH:
ALEXANDER SCHULLER
ILLUSTRATION: JULIAN RENTZSCH

Schau mir in die Augen

Therapie mit Schüßler-Salzen kann die **Selbstverantwortung für die Gesundheit** steigern

Joachim Kudritzki ist Vorsitzender des Biochemischen Gesundheitsvereins Groß-Hamburg, einer Sektion des Biochemischen Bundes Deutschlands.

Hamburger Abendblatt: Viele Menschen nutzen inzwischen die biochemischen Salze nach Schüßler. Wie erklären Sie sich diesen Boom?

Joachim Kudritzki: Ich denke, das hat auch mit der Gesundheitsreform zu tun. Auch andere Naturheilverfahren wie die Pflanzenheilkunde oder die Bachblütentherapie boomen. Viele Menschen haben auch das Bedürfnis, für sich selbst zu sorgen und Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Schüßler-Salze eignen sich gut für die Selbstmedikation, wenn man sich mit etwas Ausdauer mit dem Thema und den Mitteln beschäftigt. Die Biochemie nach Dr. Schüßler ist im Prinzip ein gut überschaubares und für viele Alltagsbeschwerden sehr brauchbares Therapiesystem.

Bei welchen Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen werden Schüßler-Salze genommen?

Kudritzki: Das sind zum einen die akuten Erkrankungen wie zum Beispiel Erkältungen, Erschöpfungszustände sowie Zerrungen, Wunden und Quetschungen. Bei den chronischen Störungen



Joachim Kudritzki behandelt gern mit Schüßler-Salzen
Foto: privat

gibt es ein weit gestreutes Einsatzgebiet. So sprechen beispielsweise Bindegewebschwächen, Arthrosen, rheumatische Beschwerden, Infektanfälligkeit oder das Erschöpfungssyndrom gut auf die biochemischen Salze an.

Können Laien etwas falsch machen, wenn sie selbst ein Mittel suchen?

Kudritzki: Es gibt mittlerweile viele Bücher zur Selbstdiagnostik und Selbstbehandlung. Die enthalten dann oft Tabellen mit Beschwerden und den Mitteln, die gegen diese oder jene Beschwerden helfen sollen. Man braucht aber eine gründliche Fallaufnahme unter Berücksichtigung der speziell für den jeweiligen Patienten typischen Symptome, um entscheiden zu können, welches der möglicherweise sechs oder mehr Mittel, die beispielsweise bei einer Bronchitis vorgeschlagen werden, das richtige ist. Manche nehmen dann alle der in der

Liste vorgeschlagenen Mittel. Das ist so nicht richtig. Dieses Indikationsdenken ist in Mode gekommen. Bis auf einige wenige bewährte Einsatzgebiete ist das aber nicht angebracht. Das ist schulmedizinisches Denken.

Wie führen Sie die Diagnose und Mittelfindung durch?

Kudritzki: Das ist eine Kombination von gründlichem Diagnosegespräch und der Antlitzdiagnose. Diese erlaubt eine klare Zuordnung, welche Mittel benötigt werden. Das kann anhand von verschiedenen Hautverfärbungen, der Farbe der Augenringe, Veränderung der Gewebeschaffenheit und anderen Symptomen bestimmt werden. Es ist immer wieder verblüffend, wie bestimmte antlitzdiagnostische Zeichen verschwinden, wenn man das entsprechende Mittel gibt.

Die Biochemie nach Schüßler ist ja naturwissenschaftlich nicht bewiesen. Was entgegnen Sie Kritikern?

Kudritzki: Wer heilt, hat recht. Wenn Sie jemanden sehen, der sein Leben lang gelitten hat, weil ihm bei jeder Gelegenheit die Schamesröte ins Gesicht schoss und er das in wenigen Tagen verlor, dann gibt es da für mich keine Diskussion. Ich bin da Praktiker: Entweder eine Methode funktioniert oder nicht. (rn)



Die zwölf biochemischen Salze nach Dr. Schüßler lindern viele Alltagsbeschwerden. Nr. 3 hilft bei beginnender Infektion

Foto: picture-alliance