

Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler

Grundlagen, Materia medica, Repertorium

Thomas Feichtinger
Elisabeth Mandl
Susana Niedan-Feichtinger

6. Auflage



Haug

Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler

Grundlagen, Materia medica, Repertorium

Thomas Feichtinger, Elisabeth Mandl,
Susana Niedan-Feichtinger

6., überarbeitete und erweiterte Auflage

9 Abbildungen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Ihre Meinung ist uns wichtig! Bitte schreiben Sie uns unter:
www.thieme.de/service/feedback.html

© 2017 Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG
Rüdigerstr. 14
70469 Stuttgart
Deutschland

www.haug-verlag.de

Printed in Germany
1. Auflage 1999
2. Auflage 2001
3. Auflage 2003
4. Auflage 2006
5. Auflage 2011

Zeichnungen: Heike Hübner, Berlin
Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfoto: www.fotolia.com/anastasiapelikh,
www.fotolia.com/monropic
Satz: L42 AG, Berlin
Druck: Grafisches Centrum Cuno, Calbe

DOI 10.1055/b-005-143301

ISBN 978-3-13-240288-1

1 2 3 4 5 6

Auch erhältlich als E-Book:
eISBN (PDF) 978-3-13-240289-8
eISBN (epub) 978-3-13-240290-4

Wichtiger Hinweis: Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Soweit in diesem Werk eine Dosierung oder eine Applikation erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass Autoren, Herausgeber und Verlag große Sorgfalt darauf verwandt haben, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung der Beipackzettel der verwendeten Präparate und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die dort gegebene Empfehlung für Dosierungen oder die Beachtung von Kontraindikationen gegenüber der Angabe in diesem Buch abweicht. Eine solche Prüfung ist besonders wichtig bei selten verwendeten Präparaten oder solchen, die neu auf den Markt gebracht worden sind. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Autoren und Verlag appellieren an jeden Benutzer, ihm etwa auffallende Ungenauigkeiten dem Verlag mitzuteilen.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen ®) werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen oder die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Danksagung

Wir danken allen, die an der Entstehung des Buches mitgewirkt haben, vor allem den vielen Rat suchenden Menschen, die durch unsere Beratung Hilfe bekamen und mit denen wir wertvolle Erfahrungen sammeln durften.

Dankbar sind wir Herrn OStR. Dr. Lothar Mandl für die fachkundige Durchsicht des Manuskripts.

Wir danken:

Herrn Mag. pharm. Dr. Lienhard Niedan für die wertvollen Anregungen,

vielen aufmerksamen Lesern, die im Lauf der Zeit immer wieder auf Fehler im Text oder Hinweise auf Wirkungen der Schüßler-Salze gegeben haben,

vor allem auch den Mitarbeiterinnen des Haug-Verlags für die sehr gute Zusammenarbeit und dafür, dass wir immer wieder bei jeder Neuauflage unsere Erweiterungen und Veränderungen ohne Probleme einbauen konnten.

Wir danken dem Haug-Verlag, dass dieses Buch immer wieder neu aufgelegt wird. Es ist uns ein wichtiges Buch der Biochemie nach Dr. Schüßler und sicher eine wertvolle Hilfe für Therapeuten wie Laien gleichermaßen.

Zell am See und Wien, im April 2017

**Thomas Feichtinger, Elisabeth Mandl,
Susana Niedan-Feichtinger**

Einleitende Gedanken

Das Leben hält viele Überraschungen für uns bereit. An diesen arbeiten wir persönlich und ureigentlich mit. Tag für Tag tragen wir Bausteine unseres Lebens zusammen, oft unerkannt, unbedacht, und bauen mehr oder weniger intensiv Mauern auf. Diese Mauern hindern uns, an die Fragen des Lebens heranzugehen, sie zu verstehen, ihnen achtsam zu begegnen, um in den Lebensfluss zu kommen.

Wenn es eng wird in unserem Leben, wollen wir ein Tor in die Weite finden – und beginnen zu suchen. Diese Suche ist abenteuerlich, überraschend und oft von Rückschlägen und Angst überschattet.

Rückschläge bei den Versuchen, einen Schritt in Richtung Entfaltung zu tun, tragen die Gefahr der Entmutigung in sich. Auch in meinem Leben war das so.

Doch als ich begriff, dass ich eben durch diese Schwierigkeiten besonders intensive Lernprozesse durchschritt, begann ich auch die Angst vor diesen unangenehmen Ereignissen zu verlieren. So gewann ich allmählich festeren Boden unter meinen Füßen.

Der erste Schritt in Richtung Entfaltung ist der schwerste und der entscheidendste. Da ist die Angst vor dem Ungewissen am stärksten. Auch die Hilflosigkeit im Umgang mit neuen Situationen macht es besonders schwer oder hält sogar davon ab, diesen wichtigen Schritt zu tun.

Da ich ihn wagte, erfuhr ich, dass es nicht so schlimm ist. Jenseits von Unsicherheit und Hilflosigkeit spürte ich Grund.

Oft wird der erste Schritt aus der Enge erst in der Rückschau auf das Leben bemerkt. So bewusst und an ein bestimmtes Ereignis gebunden, läuft das nämlich nicht unbedingt ab.

Als ich meinem Leben die erste Richtungsänderung geben konnte, glaubte ich: „Jetzt habe ich es gefunden!“ Doch nach und nach realisierte ich, dass es da noch viel, viel mehr gab.

Leben lässt sich eben nicht besitzen. Ich kann es nur aus der Situation heraus ergreifen, wie es mir zurzeit möglich ist. Wichtig war es für mich jedoch immer, den neuen Bereich, die neue Entfaltungsmöglichkeit so gut wie möglich kennen zu lernen, mich darin zu beheimaten.

In der gewohnten Heimat fühlte ich mich eine Zeit lang sehr wohl. Ich wollte bleiben. Das war die Phase des Festhaltens. Meistens machte sich diese Erstarrungsphase als Enge und Unzufriedenheit bemerkbar. Der Drang, weiter zu suchen, kam unweigerlich wieder. Das war die beste Voraussetzung, wieder ein Tor in die Weite zu öffnen.

Ich habe mich redlich bemüht, meine Verantwortung für mein Leben zu ergreifen. Fehler konnte ich mir erst nach einiger Zeit der Auseinandersetzung verzeihen und diese auch anschauen. Ich schloss möglichst nichts von vornherein aus, was auf mich zukam. Ich überprüfte die neuen Erfahrungen, ob sie sich vor der Verantwortung meinem Leben gegenüber rechtfertigen ließen.

Das mache ich auch heute noch so.

Was ich bisher gelernt, mir erworben habe, pflege ich weiter. Es hilft mir weiter zu suchen. Es ergibt sich rückblickend eine Aneinanderreihung von Schritten in ein sinnerfülltes Leben – ein Weg.

Auf diesem Weg durfte ich mit anderen zusammenkommen, die mich forderten, begleiteten, mir Mut zusprachen. Dieser Weg ist heute noch spannend, oft nicht einfach, manchmal schmerzlich, aber wirklich spannend.

Die Suche hört nicht auf ...

Susana

Geleitwort

Ist die Welt der Salze nicht faszinierend?

Wenn mir jemand vor einem Jahr gesagt hätte, dass ich bei der Beschäftigung mit Schüßler-Salzen so viel Freude und tiefes Verstehen empfinde, hätte ich ungläubig geblickt. Was sind das, Schüßler-Salze? Ich hatte mich bis dahin mit Schüßler-Salzen nie auseinandergesetzt, also waren sie nicht in meinem Bewusstsein. Doch meine Neugier hat wie immer gesiegt, das Schüßler-Universum hat begonnen, sich für mich zu entfalten. Inzwischen habe ich mit großer Begeisterung meine Ausbildung zur Schüßler-Salze-Beraterin abgeschlossen. Jedes einzelne Ausbildungswochenende war eine große Bereicherung und hat mir neue Sichtweisen und Zusammenhänge in medizinischer, biochemischer und physiologischer Hinsicht erschlossen.

Die Auswirkungen der Salze auf der körperlichen Ebene, aber auch auf der Ebene unserer Emotionen und der gedanklichen Einstellung zu unserem Leben sind verblüffend, erhellend, faszinierend und oft auch erheiternd. Letzteres vor allem, wenn man sich selber bei dem einen oder anderen Salz liebevoll betrachten kann und sich ertappt fühlt in seinem „Genauso-Sein“. Als Ganzheitsmedizinerin und Psychotherapeutin ist mir das Erfassen des Menschen auf allen Ebenen seines Daseins ein großes Anliegen. Die zielgerichteten Fragen, die passend zum einzelnen Mineralstoff in diesem Lehrbuch angeführt werden, verblüffen die Patienten oft. Die bei der Exploration stattfindende Antlitzanalyse ist ein wesentliches und wertvolles diagnostisches Hilfsmittel. Dabei sagt das Gesicht oft mehr als 1000 Worte. Die Patienten fühlen sich gesehen und verstanden. Puzzleteile fügen sich im Betrachten des Gesichts aneinander und liefern wichtige Hinweise für das therapeutische Vorgehen. Dabei werden Farben, Schattierungen, Falten, Aussackungen, Einbuchtungen wie auch Auffälligkeiten der Hautoberfläche und der darunterliegenden Strukturen berücksichtigt. Wenn ich sehe, was ist, dann komme ich der Wahrheit wieder ein Stück näher. Nicht meiner Wahrheit, sondern der Wahrheit der Hilfesuchenden.

Das didaktische Geschick und der reiche Erfahrungsschatz unseres Ausbilders haben für mich je-

des Schüßler-Salz lebendig und erfahrbar gemacht. In diesem wunderbaren Buch kann ich die Lebendigkeit wiederfinden, die ich in meiner Ausbildung so genossen habe. Besonders spannend in der neuen Auflage ist die Ausführung über gänzlich neue Erweiterungsmittel Nr. 28–33. Die neuen biochemischen Erkenntnisse sind der jahrelangen Anwendung, Erfahrung, Beobachtung, Auseinandersetzung und Forschungsarbeit des Autorenteam zu verdanken. Das Nachschlagewerk, das dieses Buch bietet, ist ein großer Schatz an Weisheiten, Erkenntnissen und Hilfestellungen. Es bietet für jeden Anwender eine Fülle von interessanten, fachlichen und fundierten Informationen.

Mein besonderes Interesse gilt dem breiten Spektrum von Einsatzmöglichkeiten für Schüßler-Salze mit einem Stichwortverzeichnis für Symptome und Erkrankungen, in dem ich bis jetzt noch alles gefunden habe, wonach ich suchte. Zusätzlich zu den Einnahmeempfehlungen für Mineralstoffe wird auch auf passende homöopathische Mittel, Bachblüten oder orthomolekulare Nahrungsergänzungen verwiesen.

Die Basis des Buches ist die ausführliche Beschreibung der einzelnen Mineralstoffe mit den antlitzdiagnostischen Kriterien, die Auswirkung eines Mineralstoffmangels und – besonders spannend – die charakterliche Struktur. Eingewoben sind sehr anschauliche Praxisbeispiele und vielseitige Möglichkeiten der Anwendung, wie z. B. als Creme-Gel oder Salbe, als Sprühlösung, Tropfen oder als Brei für einen Wickel.

Wie kann es sein, dass Dr. Schüßler schon im 19. Jahrhundert solche Erkenntnisse zu den Mineralstoffen sammeln konnte? Wie ist es möglich, dass er in dieser Zeit schon Hinweise auf das Bindegewebe und den Pischinger-Raum geliefert hat, indem er von Bindegewebsröhren schreibt? Die Geschichte über die Geburt der Schüßler-Salze, die Zeitgenossen von Dr. Schüßler, die Forschung und die Entwicklung auf diesem Gebiet sind in diesem Buch wie ein packender Krimi verfasst und machen neugierig auf mehr.

Mit viel Offenheit setzen sich die Autoren mit der Fachliteratur, aber auch mit Gesundheit, Er-

nährung, Umwelteinflüssen, Ethik und anderen Heilweisen, wie der Homöopathie, auseinander.

„Salz ist unter allen Edelsteinen, die uns die Erde schenkt, das Kostbarste.“

Justus von Liebig (1803–1873)

Auf die Kostbarkeit von Salz wird bereits in der Bibel eingegangen und Salz wird in vielen Zusammenhängen erwähnt. Salz ist ein Edelstein – wenn wir das Zitat nicht alleine auf das Kochsalz beschränken, sondern alle Salze/Mineralstoffe, die unseren Körper aufbauen, mit einbeziehen, dann können wir Menschen uns auch als Edelsteine betrachten. Je klarer, je reiner ein Edelstein ist, umso schöner strahlt er. Schüßler-Salze bringen Menschen wieder zum Erstrahlen, bereichern unsere Erde und damit auch das Tier- und Pflanzenreich und unsere Umwelt.

„Es ist gut Neues kennenzulernen! Gewohnheiten machen träge und stumpfen die Sinne ab.

Neues und Unbekanntes zu wagen ist das Salz des Lebens. Es verleiht dem Dasein einen köstlichen Geschmack.“ Jill A. Moebius

Ich bin mir sicher, dass die Leser dieses Buches den Wert von Schüßler-Salzen erkennen werden und ihr Wissen über Schüßler-Salze erweitern können. Ich wünsche allen Lesern viel Vergnügen und Vertrauen in die Heilkraft ihres eigenen Körpers, der so klug ist, auf eigene Mangelzustände aufmerksam zu machen. Dank der Schüßler-Salze und dieses wertvollen Werkes ist es möglich, einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit zu leisten.

Für dieses umfassende und einzigartige Fachbuch über Schüßler-Salze wünsche ich dem Autorenteam eine wissensdurstige und begeisterte Leserschaft.

Wien, im April 2017

Dr. med. Klaudia Szépfalusi-Eibel,

Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapeutin

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	5
Einleitende Gedanken	6
Geleitwort	7

Teil 1

Therapeutische Grundlagen

1 Bausteine der Gesundheit	28
1.1 Das Verständnis vom Menschen	29
1.1.1 Interventionen	31
1.1.2 Wo liegt die Störung?	32
1.1.3 Auf der Suche	32
1.1.4 Beispiele für einseitige Betrachtungsweisen	33
1.2 Erster Baustein: Innere Einstellung	34
1.3 Zweiter Baustein: Energetische Felder	35
1.4 Dritter Baustein: Die Bedeutung einer Zahnsanierung	36
1.5 Vierter Baustein: Ernährung	36
1.6 Fünfter Baustein: Mineralstoffe	37
1.6.1 Die Zusammensetzung des Körpers	38
1.6.2 Mineralstoffe und Spurenelemente	38
1.6.3 Die Wirksamkeit der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler und anderer Therapien	39
1.7 Die Grenzen der sanften Methoden	40
2 Die Bedeutung der Mineralstoffe	41
2.1 Die Bedeutung der Mineralstoffe für die Natur	41
2.1.1 Gesteinsmehlausbringung in der Geschichte	41
2.1.2 Gesteinsmehlausbringung heute	42
2.1.3 Der pH-Wert	42
2.1.4 Der Säure-Basen-Haushalt im Körper	43
2.1.5 Wie wird der pH-Wert gemessen?	44
2.1.6 Die Aussagekraft des pH-Wertes für das Wachstum	45
2.2 Die Bedeutung der Mineralstoffe für den Menschen	46
2.2.1 Das Minimumgesetz von Justus von Liebig	46
2.2.2 Die menschliche Zelle	47
2.2.3 Zur Problematik der Mineralstoffpräparate aus Nährstoff- oder Schulmedizin	54
2.2.4 Die Bedeutung der Zusammensetzung der Mineralstoffverbindungen	55
2.2.5 Die Blutuntersuchung und ihre Aussagekraft über die Mineralstoffspeicher im Körper	55
3 Die Entstehung und die Auswirkung eines Mangels	57
3.1 Wie entsteht ein Mangel?	57
3.1.1 Übertragung oder Vererbung	57
3.1.2 Ernährung	58
3.1.3 Permanente Vergiftung	67
3.1.4 Störfeld Zähne	68

3.1.5	Muskelarbeit	70
3.1.6	Energetische Felder	71
3.1.7	Seelische Vergiftung	74
3.1.8	Gedankenarbeit	75
3.2	Umwelt.	75
3.2.1	Nahrungsmittel	75
3.2.2	Umweltgifte	76
3.2.3	Einflüsse von außen: die „drei Häute“ des Menschen	76
3.2.4	Auswirkungen auf den Stoffwechsel	76
3.3	Der Säure-Basen-Haushalt	79
3.3.1	Bindegewebsazidose	80
3.4	Der übersäuerte Mensch	81
3.4.1	Ein kleiner Ausflug in die „saure“ Nahrung	81
3.4.2	Die Säureschaukel	85
3.4.3	Die Sprache des Körpers	86
3.4.4	Säurewerte	86
3.4.5	Saure, basenbildende und basische Speisen – ihre Verstoffwechslung	86
3.4.6	Die Bedeutung einer gesunden Verdauung	89
4	Die Bedeutung der Mineralstoffspeicher im Körper	92
4.1	Der Körper – ein Vorsorgewesen	92
4.2	Substanz	93
4.2.1	Konsequenzen eines Mangels	93
4.3	Das Auffüllen der Speicher	93
4.4	Speicher und Gesundheit	94
4.5	Die Notwendigkeit des Auffüllens von Speichern	95
5	Gegenüberstellung von Heilweisen	96
5.1	Die Schulmedizin	96
5.2	Die Reizheilweise	97
5.3	Die physiologische Heilweise	99
5.4	Die Substitutionsheilweise	100
5.5	Die Biochemie nach Dr. Schüßler im Hinblick auf die Substitutionsheilweise	100
5.6	Die integrierende Heilweise	102
6	Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler.	104
6.1	Die Person Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler	104
6.1.1	Schüßlers Weg zum Biochemiker	105
6.2	Die Mineralstoffe des Lebens	107
6.2.1	Wie fand Dr. Schüßler die Mineralstoffe, die für den Menschen von Bedeutung sind?.	107
6.2.2	Erweiterungsmittel	108
6.3	Die Zubereitung der Mineralstoffe durch Dr. Schüßler.	109
6.3.1	Ausweichen auf niedrige Potenzierungen	110
6.3.2	Verteilung der Moleküle	111
6.3.3	Schüßler-Globuli	112
6.3.4	Auch homöopathische Mittel enthalten Mineralstoffe	112
6.3.5	Was heißt „potenzieren“?	113
6.4	Die Auswirkung eines Betriebsstoffmangels.	114
6.5	Homöopathische Vergleichsmittel	114

6.6	Die vermuteten Speicher der für Dr. Schüßler bedeutsamen Mineralstoffe	115
6.7	Charakteristik einzelner Mineralstoffgruppen	116
6.8	Ist die Therapie nach Dr. Schüßler eine Heilweise?	116
6.9	Die Wirksamkeit der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	118
6.10	Ist eine vollwertige, verantwortungsbewusste Ernährung ausreichend?	119
7	Überlegungen zur Wirkungsweise der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler.	122
7.1	Ist die Mineralstofftherapie nach Dr. Schüßler eine Versorgung oder ein Reiz?	122
7.1.1	Entweder – oder	122
7.1.2	Sowohl – als auch	127
7.2	Die Energie	131
7.3	Der Katalysator	132
7.4	Die Kybernetik	133
7.5	Der Reiz	134
7.6	Der Gegner	136
7.7	Die Psychologie	136
7.8	Die Informatik	137
7.9	Das Phänomen	137
7.10	Mikro- und Makrobereich der Mineralstoffe	137
7.11	Anwendungspraxis der Biochemie nach Dr. Schüßler	139
7.12	Schlussfolgerung	141
8	Dosierung und Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler.	143
8.1	Wo erhält man die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler?	143
8.2	Wie wird ein Mangel festgestellt?	143
8.2.1	Verschiedene Möglichkeiten einen Mangel festzustellen	144
8.2.2	Gelüste zeigen einen Mangel auf!	144
8.2.3	Die Antlitzanalyse	144
8.2.4	Abstufung der Mangelzustände	145
8.2.5	Die Aufnahmefähigkeit des Körpers	146
8.2.6	Die verschlüsselte Sprache des Organismus	147
8.2.7	Ablehnung der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	147
8.3	Einnahmeformen	148
8.3.1	Das Mischen der einzelnen Mineralstoffe	148
8.3.2	Einnahme der Mineralstoffe nach der Organuhr	149
8.3.3	Führt die Einnahme von Komplexmitteln zum Erfolg?	151
8.4	Einnahmemöglichkeiten	151
8.4.1	Die Tabletten im Mund zergehen lassen	152
8.4.2	Wenn die Tabletten einen besonderen Geschmack haben	152
8.4.3	Die Tabletten auflösen und trinken	152
8.4.4	Die „heiße 7“	154
8.4.5	Ein besonderer Hinweis für Diabetiker	154
8.5	Einnahmedauer	155
8.6	Dosierung	155
8.6.1	Anfangsdosierung	155
8.6.2	Dosierung der Mineralstoffe	156
8.6.3	Ist eine Überdosierung möglich?	156

8.7	Reaktionen auf die Einnahme von Mineralstoffen nach Dr. Schüßler	157
8.7.1	Gewichtszunahme durch die Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler?	157
8.7.2	Gibt es beunruhigende Reaktionen auf die Einnahme von Mineralstoffen nach Dr. Schüßler?	157
8.7.3	Fragen, die immer wieder auftauchen	158
8.8	Notwendige, wichtige Kombinationen	160
8.9	Milchzucker: Einnahme von Milchzucker und seine mögliche Problematik	160
8.10	Formulare zur Erstellung einer Einnahmeempfehlung	163
8.11	Bewährte Einnahmepläne	168
9	Äußere Anwendung der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	172
9.1	Die Haut	172
9.1.1	Die Aufgaben der Haut und Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	172
9.1.2	Die Aufgaben der Mineralstoffe in den drei Hautschichten	173
9.2	Überlegungen zur äußeren Anwendung der Mineralstoffe	174
9.3	Äußere Anwendungsmöglichkeiten	175
9.3.1	Bäder	175
9.3.2	Wuschungen	175
9.3.3	Das Auflegen von Mineralstoffen	176
9.3.4	Salben	177
9.3.5	Gele und Cremegele	178
9.3.6	Tropfen, Sprühlösungen, Vernebelung, Zäpfchen	178
10	Ergänzende Informationen	179
10.1	Vorgänge im Heilungsprozess – Reaktionen	179
10.2	So ist der Schlafplatz weitgehend unbelastet	181
10.2.1	Zur Erläuterung	182
10.3	Über das Teetrinken	183
10.4	Flüssigkeitszufuhr	184

Teil 2

Materia medica: Die Mineralstoffe

11	Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler als Mineralstofftabletten	189
12	Zusammenhang der einzelnen Mineralstoffe mit charakterlichen Strukturen	190
13	Übersichtstabellen	191
13.1	Die 27 Mineralstoffe in einer ersten Übersicht und Charakterisierung	191
13.2	Erkennungszeichen für einen bestimmten Mangel	193
13.3	Antlitzanalytische Kennzeichen	195
13.4	Übersicht über die Zusammenhänge zwischen den Mineralstoffen nach Dr. Schüßler und charakterlichen Strukturen	197
13.5	Grunddaten der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler und aller Erweiterungsmittel	199
14	Nr. 1 Calcium fluoratum	201
14.1	Wirkungsweise	201
14.2	Charakteristik	201

14.3	Elastizität	202
14.3.1	Elastizität hinsichtlich Struktur und Form	202
14.3.2	Elastizität von Biomembranen	202
14.3.3	Elastizität des Bindegewebes	203
14.4	Die Haut	203
14.4.1	Interne Austauschflächen – Epithelgewebe	203
14.4.2	Die wichtigsten Schutzfunktionen der Häute im Körper	203
14.5	Keratin und seine Bedeutung	204
14.6	Auswirkung eines Mangels	205
14.7	Hüllen von Knochen und Zähnen	206
14.7.1	Knochenhüllen	206
14.7.2	Oberfläche der Zähne	206
14.8	Knochen, Sehnen und Bänder	207
14.8.1	Erschlaffung als Verlust an Elastizität	207
14.8.2	Mangel in Sehnen und Bändern	208
14.9	Vorsorge in der Schwangerschaft	209
14.10	Nr. 1 Calcium fluoratum und empfohlene Nährstoffe	209
14.11	Äußere Anwendung	211
14.11.1	Bewährte Mischungen	211
14.11.2	Brei	211
14.12	Zusammenhänge zwischen Calcium fluoratum und charakterlichen Strukturen	211
14.12.1	Der eigene Standpunkt	211
14.12.2	Die Beispielwirksamkeit der Eltern	212
14.12.3	Der gute Eindruck	212
14.12.4	Selbstverteidigung	212
14.12.5	Das Urteil der anderen	213
14.12.6	Distanzierungsfähigkeit	213
14.12.7	Schutz	214
15	Nr. 2 Calcium phosphoricum	215
15.1	Wirkungsweise	215
15.2	Mangelanzeichen	215
15.3	Charakteristik	215
15.3.1	Die „Fülle“	216
15.3.2	Der Speicher	216
15.4	Überlegungen Dr. Schüßlers zu diesem Mineralstoff	216
15.5	Kalzium und seine Funktionen im Körper	217
15.5.1	Freie Kalziumionen aktivieren bedeutende biologische Systeme	218
15.6	Kalzium in der Zelle	218
15.6.1	Intrazelluläres Kalzium	218
15.6.2	Extrazelluläres Kalzium	218
15.7	Eiweiß, ein lebenswichtiger Stoff im Körper	218
15.7.1	Eiweißspeicherkrankheit	220
15.7.2	Milchunverträglichkeit	221
15.8	Hormonregulation	221
15.9	Das Bindegewebe	221
15.9.1	Sehnen und Bänder	221
15.9.2	Knorpelgewebe	222
15.9.3	Knochenaufbau	222

15.9.4 Rote Blutkörperchen	222
15.10 Muskeln	222
15.10.1 Muskeln und Herz	222
15.10.2 Muskeltonus	222
15.10.3 Verspannungen	223
15.10.4 Spannungskopfschmerz	223
15.10.5 Hyperaktive Kinder	223
15.10.6 Taubheitskribbeln	223
15.10.7 Stillende Mütter	224
15.10.8 Wachstumsschmerzen	224
15.10.9 Schweißausbruch	224
15.10.10 Muskelkrämpfe	225
15.10.11 Muskelkrämpfe in der Schwangerschaft	225
15.11 Knochen und Zähne	225
15.11.1 Knochenbildung	226
15.11.2 Aufbau der Knochen	226
15.11.3 Makroebene	226
15.11.4 Osteoporose	227
15.11.5 Bildung der Zähne	227
15.11.6 Die Zähne in der Schwangerschaft	228
15.12 Das Blut	228
15.12.1 Blutaufbau	228
15.12.2 Blutgerinnung	228
15.13 Vorsorge in der Schwangerschaft	228
15.14 Nr. 2 Calcium phosphoricum und empfohlene Nährstoffe	229
15.15 Äußere Anwendung	230
15.15.1 Salben, Cremegele, Brei	230
15.15.2 Hustensalbe	230
15.15.3 Insektenstiche	231
15.15.4 Lymphstau	231
15.15.5 Gelenke	231
15.15.6 Knochenprobleme	231
15.15.7 Trigeminusschmerzen	232
15.15.8 Muskelverspannungen	232
15.16 Zusammenhänge zwischen Calcium phosphoricum und charakterlichen Strukturen	232
15.16.1 Oberflächlichkeit	232
15.16.2 Die Vorgeschichte	232
15.16.3 Bedingungen für Zuwendung – Nr. 1 Calcium fluoratum	232
15.16.4 Die eigene Existenz – Nr. 2 Calcium phosphoricum	233
15.16.5 „Swimming-Pool-Syndrom“	233
15.16.6 Vertrauen in das eigene Leben	234
15.16.7 Lockerung	234
15.17 Osteoporose – nur ein körperliches Problem?	234
16 Nr. 3 Ferrum phosphoricum	237
16.1 Wirkungsweise	237
16.2 Mangelanzeichen	237
16.3 Charakteristik	237
16.4 Eisen im Körper	238

16.5 Eisen im Blut	239
16.6 Intrazelluläres Eisen	239
16.6.1 Antioxidans	239
16.6.2 Bedeutung von Eisen im Enzymhaushalt und als Stoffwechselformel	239
16.7 Eisenbedarf und -mangel	240
16.7.1 Aufnahme mit der Nahrung	240
16.7.2 Eisenmangel	240
16.7.3 Eisenspiegel im Blut	240
16.8 Die Körpertemperatur	240
16.8.1 Entstehung der Temperatur	240
16.8.2 Konstanzhaltung der Temperatur	241
16.9 Niedriges Fieber bis 38,8 °C	241
16.9.1 Auseinandersetzung mit einer Krankheit	241
16.9.2 Grippler Infekt.	242
16.9.3 Kinder	243
16.10 Schmerzen	243
16.10.1 Erste Hilfe – akute Schmerzen	243
16.10.2 Schmerzen – länger andauernde Entzündungen	243
16.10.3 Nervenschmerzen	244
16.11 Ohren und Gleichgewicht	244
16.11.1 Ohren	244
16.11.2 Ohrenscherzen	245
16.11.3 Ohrgeräusche	245
16.11.4 Morbus Menière	246
16.12 Versteckte Entzündung – erhöhte Blutsenkung	246
16.13 Verletzungen	246
16.14 Körperliche Leistungen, Muskelkater	247
16.15 Die Sonne und der menschliche Körper	247
16.16 Durchfall und Verstopfung	248
16.17 Nr. 3 Ferrum phosphoricum und empfohlene Nährstoffe	248
16.18 Äußere Anwendung	249
16.19 Zusammenhänge zwischen Ferrum phosphoricum und charakterlichen Strukturen	250
16.19.1 Die Reibung mit der Welt	250
16.19.2 Auslieferung oder Gestaltung	250
16.19.3 Übertreibung	251
16.19.4 Rastlosigkeit, Ruhelosigkeit	251
16.19.5 Gefährdung des Lebens	252
16.19.6 Distanzierung	252
16.19.7 Einwilligung in das Leben und seine Bedingungen	252
16.19.8 Reibungspunkte	252
16.19.9 Die Zeit der Schwangerschaft	253
17 Nr. 4 Kalium chloratum	254
17.1 Wirkungsweise	254
17.2 Charakteristik	254
17.3 Das Bindegewebe	255
17.3.1 Faserreiches Bindegewebe	255
17.3.2 Blut als Bestandteil des Bindegewebes	256

17.4 Funktionen der extrazellulären Matrix	256
17.4.1 Elastizität des extrazellulären Bindegewebes	256
17.4.2 Belastungen des extrazellulären Bindegewebes.	257
17.4.3 Speicher und Entstehung des Mangels.	257
17.5 Erkrankungen des Fasergewebes	257
17.5.1 Hautgrieß	258
17.5.2 Warzen	258
17.5.3 Husten	258
17.5.4 Regulierung der Viskosität des Blutes	258
17.5.5 Blutgerinnung	259
17.5.6 Arteriosklerose.	259
17.5.7 Krampfadern.	259
17.5.8 Verklebung.	259
17.6 Das zweite Stadium im Verlauf einer Krankheit	260
17.6.1 Die zweite Niederlage – weiche Schwellungen	260
17.6.2 Belastungstoffe.	260
17.6.3 „Entgiftung“	260
17.6.4 Fadenziehend	260
17.7 Drüsenbetriebsmittel – Entgiftung	261
17.7.1 Drüsen	261
17.7.2 Stillen	261
17.7.3 Schilddrüse.	261
17.8 Impfungen	262
17.9 Eiweißsubstanzen	262
17.9.1 Dickleibigkeit – Dünnleibigkeit	262
17.9.2 Ernährung	263
17.9.3 Orangerhaut.	263
17.10 Mineralstoffkombinationen mit Nr. 4 Kalium chloratum	263
17.11 Nr. 4 Kalium chloratum und empfohlene Nährstoffe	263
17.12 Äußere Anwendung	264
17.13 Zusammenhänge zwischen Kalium chloratum und charakterlichen Strukturen	265
17.13.1 Gefühls- und Gemütshaushalt.	265
17.13.2 Die Bedeutung der beiden Hemisphären: der männlichen und der weiblichen	265
17.13.3 Gefühl oder Gespür.	267
17.13.4 Spüren	267
17.13.5 Zwanghaftigkeit.	267
17.13.6 Enttäuschungen.	268
17.13.7 Erfüllung von Erwartungen	268
17.13.8 Lust oder Wert.	268
18 Nr. 5 Kalium phosphoricum	270
18.1 Wirkungsweise	270
18.2 Mangelzeichen	270
18.3 Charakteristik	270
18.4 Die Biomembran	271
18.4.1 Membranstabilität	271
18.4.2 Membranfluidität	271
18.4.3 Lecithin – ein wichtiges Mittel für Nerven und Gehirn	271

18.5 Gewebeaufbau und -abbau	272
18.5.1 Anregung der Zellteilung und Gewebeneubildung	272
18.5.2 Das Antiseptikum der Biochemie nach Dr. Schüßler.	273
18.5.3 Hohes Fieber – über 38,8 °C	273
18.5.4 Rekonvaleszenz.	273
18.5.5 Mundgeruch	274
18.6 Kalium phosphoricum und Energie.	274
18.6.1 Lebensenergie, Gemüt	275
18.6.2 Lernschwäche.	275
18.6.3 Seekrankheit	275
18.6.4 Diffuses Hungergefühl.	275
18.6.5 Müdigkeit	276
18.6.6 Erschöpfungskrankheiten und Erschöpfungszustände	276
18.6.7 Schlafplatz	276
18.6.8 Kreisrunder Haarausfall, Alopecia areata	277
18.7 Weitere Belastungen im Zusammenhang mit Kalium phosphoricum	277
18.7.1 Gifte und Belastungsstoffe im Körper	277
18.7.2 Mundfäule.	277
18.7.3 Pilzinfektionen	278
18.8 Nr. 5 Kalium phosphoricum und empfohlene Nährstoffe.	278
18.8.1 Ergänzung.	278
18.8.2 Empfehlenswerte Nährstoffkombination	278
18.9 Äußere Anwendung.	279
18.10 Zusammenhänge zwischen Kalium phosphoricum und charakterlichen Strukturen	280
18.10.1 Einsatz	280
18.10.2 Die Zähne zusammenbeißen	280
18.10.3 Beschwerden mit dem Charakter einer Depression	280
18.10.4 Der Wert des eigenen Lebens	281
18.10.5 Über-Ich	281
18.10.6 Überforderung	281
18.10.7 Leistung	282
18.10.8 Haben Gedanken tatsächlich Macht? – Welche Kraft haben Gedanken wirklich?	283
19 Nr. 6 Kalium sulfuricum	285
19.1 Wirkungsweise.	285
19.2 Mangelanzeichen	285
19.3 Charakteristik	286
19.4 Sauerstoff ist Thema Nr. 1 für unser Leben!	286
19.4.1 Freie Radikale	286
19.4.2 Oxidativer Stress	287
19.4.3 Entgiftung.	287
19.5 Auswirkungen von Sauerstoffmangel auf das Gemüt.	287
19.5.1 Lufthunger	287
19.5.2 Angst vor der Umklammerung.	288
19.5.3 Schwermut am späten Nachmittag	288
19.6 Die Haut.	288
19.6.1 Bildung der Oberhaut	288
19.6.2 Pigmentierung	289

19.7	Schleimhäute	289
19.7.1	Bildung der obersten Schicht der Schleimhäute	289
19.8	Die Bauchspeicheldrüse	290
19.9	Das dritte Stadium einer Erkrankung	291
19.10	Muskeln, Verschleiß, Schlacken	292
19.10.1	Muskelkater	292
19.10.2	Hochleistungssport	292
19.11	Nr. 6 Kalium sulfuricum und empfohlene Nährstoffe	293
19.12	Äußere Anwendung	294
19.13	Zusammenhänge zwischen Kalium sulfuricum und charakterlichen Strukturen	294
19.13.1	Ärger	295
19.13.2	Selbstverleugnung	295
19.13.3	„Atemlos“	296
19.13.4	Verhaltensmodelle, Verhaltensnormen.	296
20	Nr. 7 Magnesium phosphoricum	298
20.1	Wirkungsweise	298
20.1.1	Die „heiße 7“	298
20.2	Mangelanzeichen	299
20.2.1	Inhaltsstoffe des Kakaos	299
20.3	Charakteristik	299
20.4	Magnesium im Körper	300
20.4.1	Magnesium als Stressschutzstoff	300
20.4.2	Magnesiummangel und -überschuss	300
20.5	Nr. 7 Magnesium phosphoricum und die Nerven	301
20.5.1	Nervenanspannung	301
20.5.2	Unterschwellige Spannung und Migräne.	302
20.5.3	Die unwillkürliche Tätigkeit der Drüsen und der innere Erregungszustand	303
20.5.4	Erregungszustand und Blutgefäße	303
20.6	Glatte oder unwillkürliche Muskulatur	304
20.6.1	Magnesium und das Herz	304
20.6.2	Verkrampfung der Gefäße – Stenosen	304
20.6.3	Magnesium und Skelettmuskulatur.	305
20.7	Verdauung	305
20.8	Koliken, kolikartige Schmerzen	305
20.8.1	Ableitung von Gasen aus dem Körper	305
20.8.2	Steinkolik	306
20.8.3	Menstruationsbeschwerden	306
20.8.4	Nagelbeißen	307
20.8.5	Gebärmutter	307
20.9	Knochenbau	307
20.10	Makroebene	308
20.11	Nr. 7 Magnesium phosphoricum und empfohlene Nährstoffe	308
20.12	Äußere Anwendung	309
20.13	Zusammenhänge zwischen Magnesium phosphoricum und charakterlichen Strukturen	309
20.13.1	Selbstbestätigung.	309
20.13.2	Spannung	309
20.13.3	Scham	310
20.13.4	Spott, Hohn	310

20.13.5 Blamage	311
20.13.6 Unterdrückung der Gefühle	311
20.13.7 Trösten oder Trost	312
21 Nr. 8 Natrium chloratum	313
21.1 Zubereitung	313
21.2 Wirkungsweise	313
21.2.1 Wie lässt sich die Wirkung erklären?	314
21.3 Mangelanzeichen	315
21.4 Wasser trinken	315
21.5 Charakteristik	315
21.6 Natrium im Körper	316
21.6.1 Säure-Basen-Haushalt	316
21.6.2 Natriumchloridmangel und -überschuss	316
21.7 Der Flüssigkeitshaushalt im Körper	317
21.7.1 Wasser als Lebenselixier	317
21.7.2 Steuerung des Wasserhaushalts	317
21.7.3 Wasserverluste	318
21.7.4 Nieren	318
21.7.5 Der Harn	319
21.7.6 Verbrennungen	319
21.7.7 Schwellungen der Gelenke	320
21.7.8 Wasseransammlungen (Ödeme)	320
21.7.9 Bluthochdruck	321
21.7.10 Temperatursteuerung	321
21.7.11 Nicht jeder kann schwitzen	322
21.8 Schleimhäute, eine empfindsame Kontaktfläche des Körpers nach außen	323
21.9 Teile des Augapfels, Knorpel, Sehnen und Bänder	324
21.9.1 Augen	324
21.9.2 Knorpelgewebe	324
21.9.3 Sehnen und Bänder	325
21.10 Neubildung und Regeneration von Gewebe	325
21.11 Entgiftung	325
21.11.1 Allergien	326
21.11.2 Alkohol	327
21.12 Nr. 8 Natrium chloratum und empfohlene Nährstoffe	327
21.13 Äußere Anwendung	328
21.14 Zusammenhänge zwischen Natrium chloratum und charakterlichen Strukturen	329
21.14.1 Das Selbst	329
21.14.2 Konflikte	329
21.14.3 Die Berechtigung zum Leben	329
21.14.4 „Vorauselender Gehorsam“	330
21.14.5 Schmollen	330
21.14.6 Trennung von Menschen	330
21.14.7 Hollywood-Ideal von Liebe	331
21.14.8 Fixierung	331
21.14.9 Die große Enttäuschung	331
21.14.10 Täuschungen	331
21.14.11 Neue Antworten	332

22	Nr. 9 Natrium phosphoricum	333
22.1	Wirkungsweise	333
22.2	Mangelanzeichen	334
22.3	Charakteristik	334
22.4	Säuren im Körper	334
22.4.1	Harnsäure und Purine	335
22.4.2	Milchsäure, Laktat	335
22.4.3	Kohlenhydrate	335
22.5	Folgen des Säureüberschusses	336
22.5.1	Kurzfristige Reaktionen	336
22.5.2	Durchhänger	336
22.5.3	Autofahrer	337
22.5.4	Magen	337
22.5.5	Basenpulver	337
22.5.6	Schwächung des Immunfelds	338
22.5.7	Belastung des Lymphsystems	338
22.5.8	Die Blutgefäße	339
22.5.9	Schädigungen der Zähne und Knochen	339
22.5.10	Belastung der Nieren	340
22.5.11	Ablagerung von Steinen im Körper	340
22.5.12	Ablagerung der Säure in Form von Kristallen oder Grieß, Nervenschädigung, Rheuma und Gicht	341
22.6	Der Fettstoffhaushalt	342
22.6.1	Fettdickleibigkeit	343
22.7	Nr. 9 Natrium phosphoricum und empfohlene Nährstoffe	343
22.8	Äußere Anwendung	344
22.9	Zusammenhänge zwischen Natrium phosphoricum und charakterlichen Strukturen	344
22.9.1	Druck und Gewalt im alltäglichen Leben	344
22.9.2	Manipulation	346
22.9.3	Verzweckung des Lebens	346
22.9.4	Unterdrückung des Lebens	346
22.9.5	Erwartungen	347
22.9.6	Nachdruck	347
22.9.7	Gefängnisse	348
22.9.8	„Sauer“	348
23	Nr. 10 Natrium sulfuricum	350
23.1	Wirkungsweise	350
23.2	Mangelanzeichen	350
23.3	Charakteristik	351
23.4	Die Leber	351
23.4.1	Aufgaben der Leber	351
23.4.2	Leber und Galle	352
23.4.3	Leberfunktionen und Mineralstoffkombinationen	352
23.5	Entlastung der Leber	353
23.6	Schadstoffe im Körper	353
23.6.1	Belastungen von außen – Xenobiotika	354
23.6.2	Alkohol und „Kater“	354
23.6.3	Störung des Gleichgewichts	355

23.6.4	„Entschlackung“	355
23.6.5	Juckreiz	355
23.6.6	Ablagerungen.	356
23.6.7	Die Problematik von Fastenkuren	356
23.6.8	Abbau von Zellen im Gewebe	357
23.6.9	Ausscheidung der Schadstoffe durch den Darm	357
23.6.10	Dickdarmentzündung	358
23.6.11	Blähungen und Verstopfung	358
23.7	Flüssigkeitshaushalt.	358
23.7.1	Rückstau mit Schadstoffen belasteter Flüssigkeit im Körper	359
23.7.2	Offene Beine	359
23.7.3	„Entwässerung“	360
23.8	Nr. 10 Natrium sulfuricum und empfohlene Nährstoffe.	360
23.9	Äußere Anwendung.	362
23.10	Zusammenhänge zwischen Natrium sulfuricum und charakterlichen Strukturen	363
23.10.1	Aggression	363
23.10.2	Aktive oder passive Lebenshaltung	364
23.10.3	Rücksicht	364
23.10.4	Gefühle	364
23.10.5	Kontrolle oder freier Fluss.	365
23.10.6	Starke Gefühle	365
23.10.7	Beharrung	367
24	Nr. 11 Silicea	369
24.1	Wirkungsweise.	369
24.2	Mangelanzeichen	370
24.3	Charakteristik	370
24.4	Silizium	370
24.4.1	Biochemische/physiologische Bedeutung	371
24.4.2	Mangelercheinungen	371
24.4.3	Vorkommen und Bedarf.	371
24.5	Das Bindegewebe	371
24.6	Bluterguss	372
24.7	Aufbau und Belastungen der Nervenfasern	372
24.8	Schweißbildung	373
24.9	Knochenbrüche	373
24.10	Belastungen durch Gicht und Rheuma.	373
24.11	Die Behandlung von geschlossenen Eiterherden.	374
24.12	Ohrgeräusche	375
24.13	Lichtempfindlichkeit	375
24.14	Nr. 11 Silicea und empfohlene Nährstoffe	376
24.15	Äußere Anwendung.	376
24.16	Zusammenhänge zwischen Silicea und charakterlichen Strukturen	377
24.16.1	Ansehen	377
24.16.2	Forderungen	377
24.16.3	Auswirkungen	377
24.16.4	Zuständigkeit für alles	378
24.16.5	Ausschaltung des Eigenen	379
24.16.6	Harmonie	380

25	Nr. 12 Calcium sulfuricum	381
25.1	Wirkungsweise	381
25.1.1	Wichtige Kombination!	381
25.2	Mangelanzeichen	381
25.3	Charakteristik	381
25.4	Zur Geschichte von Nr. 12 Calcium sulfuricum in der Biochemie nach Dr. Schüßler	382
25.5	Wirkung auf die Durchlässigkeit des Bindegewebes	382
25.6	Alles, was nach außen geht	383
25.7	Innere Ergüsse, Blutschwamm	384
25.8	Die Behandlung von Eiterungen	384
25.9	Rheuma und Gicht	385
25.10	Wirkung auf die Schleimhäute	385
25.10.1	Tonsillitis	385
25.10.2	Bronchitis	385
25.10.3	Mittelohrentzündung	385
25.10.4	Nebenhöhlenkatarrh und Stockschnupfen	386
25.10.5	Zahnfleischentzündung	386
25.11	„Verhärtete“ Drüsen	386
25.12	Eiweißabbau	386
25.13	Schock	386
25.14	Beruhigende, stabilisierende Wirkung	387
25.15	Nr. 12 Calcium sulfuricum und empfohlene Nährstoffe	387
25.16	Äußere Anwendung	388
25.17	Zusammenhänge zwischen Calcium sulfuricum und charakterlichen Strukturen	388
25.17.1	Polarisierung	388
25.17.2	Verkapselung, Isolierung	389
25.17.3	Öffnung	389
25.17.4	Lockerung	390
25.17.5	Fluss des Lebens	390
26	Fünfzehn klassische und sechs neue Erweiterungsmittel und ihre Einsatzmöglichkeiten	391
26.1	Zur Geschichte	391
26.2	Aus der Geschichte der Biochemie nach Dr. Schüßler	391
26.3	Die 21 Erweiterungsmittel – eine Übersicht	393
26.4	Praktische Anwendungsbeispiele	394
26.5	Nr. 13 Kalium arsenicosum	394
26.5.1	Wirkungsweise: stärkend – reinigend	394
26.5.2	Arsen und seine Funktionen im Körper	394
26.5.3	Praktische Anwendungsbeispiele	394
26.5.4	Zusammenhänge zwischen Nr. 13 Kalium arsenicosum und bestimmten charakterlichen Strukturen	395
26.6	Nr. 14 Kalium bromatum	395
26.6.1	Wirkungsweise	395
26.6.2	Schilddrüse	396
26.6.3	Anwendungsbeispiele	396
26.6.4	Zusammenhänge zwischen Nr. 14 Kalium bromatum und bestimmten charakterlichen Strukturen	396

26.7	Nr. 15 Kalium iodatum	397
26.7.1	Wirkungsweise	397
26.7.2	Mangelanzeichen.	397
26.7.3	Jod im Körper	397
26.7.4	Jod ist „das“ Schilddrüsenmittel	397
26.7.5	Kropf (Struma)	397
26.7.6	Schilddrüsenfehlfunktion	397
26.7.7	Schilddrüsenmittel in der Biochemie nach Dr. Schüßler	398
26.7.8	Unterstützung der Wirkung	398
26.7.9	Mineralstoffkombinationen für die Schilddrüse	399
26.7.10	Jodzusatz in Nahrungsmitteln	399
26.7.11	Anwendungsbeispiele	400
26.7.12	Zusammenhänge zwischen Kalium iodatum und charakterlichen Strukturen	400
26.8	Nr. 16 Lithium chloratum.	402
26.8.1	Wirkungsweise	402
26.8.2	Mangelanzeichen.	402
26.8.3	Lithium und seine Funktionen im Körper	402
26.8.4	Anwendungsbeispiele	402
26.8.5	Zusammenhänge zwischen Nr. 16 Lithium chloratum und charakterlichen Strukturen	403
26.9	Nr. 17 Manganum sulfuricum	404
26.9.1	Wirkungsweise	404
26.9.2	Mangan und seine Funktionen im Körper	404
26.9.3	Anwendungsgebiete	404
26.9.4	Makroebene.	405
26.9.5	Anwendungsbeispiele	405
26.9.6	Zusammenhänge zwischen Nr. 17 Manganum sulfuricum und charakterlichen Strukturen	406
26.10	Nr. 18 Calcium sulfuratum	406
26.10.1	Schulmedizinische Bedeutung	406
26.10.2	Stellenwert von Nr. 18 Calcium sulfuratum als Erweiterungsmittel nach Dr. Schüßler	407
26.10.3	Wirkungsweise	407
26.10.4	Anwendungsbeispiele	407
26.10.5	Zusammenhänge zwischen Nr. 18 Calcium sulfuratum und charakterlichen Strukturen	407
26.11	Nr. 19 Cuprum arsenicosum	408
26.11.1	Wirkungsweise	408
26.11.2	Kupfer und seine Funktionen im Körper.	408
26.11.3	Der Arsenitrest	408
26.11.4	Anwendungsgebiete	409
26.11.5	Anwendungsbeispiele	409
26.11.6	Zusammenhänge zwischen Nr. 19 Cuprum arsenicosum und charakterlichen Strukturen	409
26.12	Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum.	410
26.12.1	Wirkungsweise	410
26.12.2	Anwendungsgebiete	410
26.12.3	Anwendungsbeispiele	411
26.12.4	Zusammenhänge zwischen Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum und bestimmten charakterlichen Strukturen	411
26.13	Nr. 21 Zincum chloratum.	412
26.13.1	Wirkungsweise	412
26.13.2	Zink im Körper	412
26.13.3	Funktionen von Zink und in der Biochemie nach Dr. Schüßler.	412

26.13.4 Anwendungsbeispiele	413
26.13.5 Zusammenhänge zwischen Nr. 21 Zincum chloratum und bestimmten charakterlichen Strukturen	414
26.14 Nr. 22 Calcium carbonicum	414
26.14.1 Wirkungsweise	414
26.14.2 Charakteristik	415
26.14.3 Anwendungsbeispiele	415
26.14.4 Zusammenhänge zwischen Nr. 22 Calcium carbonicum und charakterlichen Strukturen.	416
26.14.5 Hinweis aus den astrologisch-homöopathischen Erfahrungsbildern nach Döbereiner.	417
26.15 Nr. 23 Natrium bicarbonicum	417
26.15.1 Wirkungsweise	417
26.15.2 Mangelanzeichen	417
26.15.3 Säure-Basen-Haushalt	417
26.15.4 Anwendungsbeispiele	417
26.15.5 Zusammenhänge zwischen Nr. 23 Natrium bicarbonicum und bestimmten charakterlichen Strukturen	418
26.16 Nr. 24 Arsenum iodatum	418
26.16.1 Wirkungsweise	418
26.16.2 Arsen und seine Funktionen im Körper.	419
26.16.3 Anwendungsgebiete	419
26.16.4 Anwendungsbeispiele	420
26.16.5 Zusammenhänge zwischen Nr. 24 Arsenum iodatum und bestimmten charakterlichen Strukturen	420
26.17 Nr. 25 Aurum chloratum natronatum	420
26.17.1 Wirkungsweise	420
26.17.2 Gold und seine Funktionen im Körper	421
26.17.3 Anwendungsmöglichkeiten von Nr. 25 Aurum chloratum natronatum	421
26.17.4 Anwendungsbeispiele	421
26.17.5 Zusammenhänge zwischen Nr. 25 Aurum chloratum natronatum und bestimmten charakterlichen Strukturen	422
26.18 Nr. 26 Selenium	422
26.18.1 Wirkungsweise	422
26.18.2 Selen im Körper	423
26.18.3 Selenmangel.	423
26.18.4 Anwendungsgebiete	423
26.18.5 Makroebene	423
26.18.6 Anwendungsbeispiele	424
26.18.7 Zusammenhänge zwischen Nr. 26 Selenium und bestimmten charakterlichen Strukturen.	424
26.19 Nr. 27 Kalium bichromicum	425
26.19.1 Wirkungsweise	425
26.19.2 Chrom und seine Funktionen im Körper	425
26.19.3 Anwendungsgebiete	425
26.19.4 Makroebene	425
26.19.5 Anwendungsbeispiele	426
26.19.6 Zusammenhänge zwischen Nr. 27 Kalium bichromicum und bestimmten charakterlichen Strukturen	426
26.20 Sechs neue Mineralstoffe in der Biochemie nach Dr. Schüßler	426
26.20.1 Nr. 28 Natrium vanadicum	426
26.20.2 Nr. 29 Cobaltum metallicum.	427

26.20.3 Nr. 30 Niccolum sulfuricum	429
26.20.4 Nr. 31 Stannum metallicum.	430
26.20.5 Nr. 32 Natrium tetraboracicum.	432
26.20.6 Nr. 33 Molybdenum sulfuratum	434
27 Schüßler-Salze bei Laktoseintoleranz: Dilutionen oder Tabletten	436
27.1 Dilutionen.	436
27.2 Tabletten	436
28 Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler als Salben/Gele/Cremegele	437
28.1 Calcium fluoratum, Salbe/Cremegel Nr. 1	438
28.2 Calcium phosphoricum, Salbe/Cremegel Nr. 2	438
28.3 Ferrum phosphoricum, Salbe/Cremegel Nr. 3	439
28.4 Kalium chloratum, Salbe/Cremegel Nr. 4	439
28.5 Kalium phosphoricum, Salbe/Cremegel Nr. 5	440
28.6 Kalium sulfuricum, Salbe/Cremegel Nr. 6	440
28.7 Magnesium phosphoricum, Salbe/Cremegel Nr. 7	441
28.8 Natrium chloratum, Salbe/Cremegel Nr. 8	441
28.9 Natrium phosphoricum, Salbe/Cremegel Nr. 9	442
28.10 Natrium sulfuricum, Salbe/Cremegel Nr. 10	443
28.11 Silicea, Salbe/Cremegel Nr. 11	443
28.12 Calcium sulfuricum, Salbe/Cremegel Nr. 12.	443
28.13 Kombinationen mehrerer Mineralstoffe – Salben – Cremegele – (Gele)	444
28.13.1 Mischbarkeit von Salben und Cremegele	445
28.13.2 Bewährte Mischungen als Salben/Cremegele	446
29 Zur Frage des Sonnenschutzes aus der Sicht der Biochemie nach Dr. Schüßler	449
29.1 Belastungen der Haut.	449
29.2 Maßnahmen zum Schutz der Haut.	449
29.2.1 Langfristige Vorsorge	449
29.2.2 Mittelfristige Maßnahmen	450
29.2.3 Kurzfristige Maßnahmen	451
29.3 Sonnenallergie (Mallorca-Akne).	452
29.4 Die Pflege der Haut danach	452
30 Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler in Tropfenform zur äußeren Anwendung	454
30.1 Tropfen für Wunden und Verletzungen	455
30.2 Aufsprühen von Mineralstoffen, Vernebelung	455
31 Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler als Zäpfchen	457

Teil 3

Repertorium: Anwendungsteil unter Berücksichtigung von Homöopathie, Bachblüten-Therapie und Naturheilweisen

32	Auswahl der biochemischen Mittel nach Dr. Schüßler	460
33	Anwendung der Biochemie nach Dr. Schüßler bei Tieren	461
34	Homöopathie, ihre Gesetze und Anwendungsmöglichkeiten	462
34.1	Die gebräuchlichsten Potenzen und Verabreichungsformen	463
34.2	Die Homöopathie ist eine Regulationstherapie	463
34.3	Homöopathie und die Mineralstofflehre nach Dr. Schüßler	464
34.4	Verwendung der homöopathischen Mittel im Anwendungsteil	464
35	Hinweise zur Therapie mit Blütenessenzen nach Dr. Bach	465
36	Hinweise zur orthomolekularen Medizin	466
37	Anwendungsteil	467
37.1	Hinweis zum Gebrauch	467
37.2	Alphabetische Reihung der Anwendungen.	467

Teil 4

Anhang

38	Hinweis zur geänderten Bezeichnung von homöopathischen Mitteln.	722
39	Über die Autoren	726
40	Kontaktadressen	728
41	Literatur.	729
	Sachverzeichnis	733

Teil 1

Therapeutische Grundlagen

1	Bausteine der Gesundheit	28
2	Die Bedeutung der Mineralstoffe.	41
3	Die Entstehung und die Auswirkung eines Mangels	57
4	Die Bedeutung der Mineralstoffspeicher im Körper	92
5	Gegenüberstellung von Heilweisen	96
6	Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler	104
7	Überlegungen zur Wirkungsweise der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler.	122
8	Dosierung und Einnahme der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler.	143
9	Äußere Anwendung der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler . .	172
10	Ergänzende Informationen	179

1 Bausteine der Gesundheit

Der suchende Mensch wünscht sich, dass er auf seine Fragen möglichst schnell eine Antwort bekommt. Die Ungeduld ist durch die anstehenden Probleme am Anfang am größten. Der Wunsch, dass die Antworten möglichst einfach und überschaubar sind, ist verständlich. Ist doch das Alltagsleben belastend genug. Allerdings verführen auch viele Richtungen und Gruppen, die sich als Begleitung von Hilfesuchenden anbieten, den Menschen zu solchen Erwartungen. Sie vereinfachen, simplifizieren die Antworten, oft unter Weglassung bedeutungsvoller Gesichtspunkte, oder durch Reduzierung des Lebens auf ein paar einfache Mechanismen, ein paar einprägsame Schlagworte, die dann auf alles eine Antwort geben sollen.

Allerdings wollen viele die Antwort auch deshalb sofort, weil sie gewohnt sind, dass alles sehr schnell funktionieren muss. Zu dieser Sichtweise hat die Technik verführt. Auch im alltäglichen Leben wird verlangt, dass alles funktioniert: der Haushalt, die Familie, der Angestellte, der Chef, der Untergebene, der Mensch. Die dadurch vorherrschende Anschauung von einem funktionierenden Leben ließ eine sehr mechanistisch anmutende Ausführung des Lebens entstehen. Diese Haltung wird auch auf den Körper übertragen. Es wird erwartet, dass dieser funktioniert und alles repariert werden kann, mit demselben Tempo wie bei der Reparatur eines Autos.

Obwohl dieser Wunsch verständlich ist, wäre das zu einfach. So billig gibt sich das Leben nicht. Es sind immer wieder neue, andere, für jeden Menschen jeweils angemessene Antworten auf die Fragen, welche ihm das Leben stellt, zu suchen. Zu einem großen Teil hängt das davon ab, auf welcher Ebene er sich befindet, mit welcher er sich in seinem Leben gerade auseinandersetzt. Auf der anderen Seite hängt es auch davon ab, wie tiefgründig er den Fragen in diesem Leben nachgeht.

Das lässt sich sehr einfach erklären: Mit einer Antwort, die relativ oberflächlich ist, ist der mehr oberflächliche Mensch vordergründig zufrieden. Oft schwingt für ihn aber dabei das von einem unterschwelligem Gespür gespeiste Gefühl mit, dass

das Leben an ihm vorbeiziehe. Er spürt, dass in ihm etwas unerfüllt bleibt. Nur die Sehnsucht danach erinnert ihn immer wieder daran.

Eine gründliche Antwort erhält der, der gründlich fragt. Dies erfordert Zeit und Geduld. Auch gibt die Zeit, die dem Hilfesuchenden für die anstehenden Probleme von seinem Arzt, Berater, Therapeuten gewidmet wird, einen Hinweis dafür, wie ernst er genommen wird. Es ist einfach nicht möglich, schwere und ernsthafte Belastungen in ein paar Minuten abzuhandeln, wie es leider nur allzu häufig geschieht. So gibt es immer mehr Menschen, die sich für sich, ihr Leben und ihre Gesundheit – nicht nur die körperliche Gesundheit – Zeit nehmen. Dadurch wird der Wert des menschlichen Wesens gebührend gewürdigt.

Manchmal aber fehlt diese Geduld auch bei dem Menschen, der gewohnt ist, gründlicher zu fragen, weil ihn gewisse Probleme ganz intensiv bzw. drängend beschäftigen. In diesem Fall ist die Umgebung aufgefordert, sich in keine Hektik hineintreiben zu lassen und einen „kühlen Kopf zu bewahren“. In solchen Situationen ist der Hilfesuchende in der Versuchung, jeden Strohalm zu ergreifen, auch jenen, welcher ihn nicht zu tragen imstande ist.

So haben wir uns die Mühe gemacht, eine umfangreiche Darstellung der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler anzugehen. Wir wollen damit unserem Verantwortungsgefühl Raum geben. Es ist die Verantwortung unseren eigenen Erfahrungen gegenüber und vor allem die Verantwortung dem Leben der Ratsuchenden und Ratgebenden und ihrer Gesundheit gegenüber. Wir haben in unsere Zusammenstellung auch hilfreiche Angebote aus der Homöopathie, aus den Blütenessenzen nach Dr. Edward Bach, aus der Hausapotheke, der Naturheilkunde und Pflanzenheilkunde übernommen, soweit sie für uns von Bedeutung waren. Damit hoffen wir, Ihnen einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Leben ganz allgemein, mit sich selbst und den Mitmenschen im Besonderen vermitteln zu können.

Die Menschen fragen oft, was sie tun können, um die Gesundheit zu erhalten oder die verlorene

Gesundheit wieder zu erwerben. Sie wünschen sich, dass das Leben lebendig und intensiv wird. Es sind dies jene, auf die die Feststellung von Adlai E. Stevenson zutrifft: „Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren.“

1.1

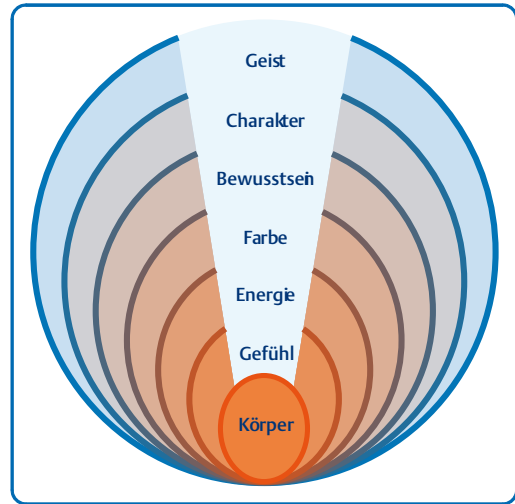
Das Verständnis vom Menschen¹

Um die Gesundheit als Thema bearbeiten zu können, um die vielen verschiedenen Therapieformen, klassische wie alternative, einschätzen zu können, ist es notwendig, ein entsprechendes Verständnis vom Menschen zur Verfügung zu haben. Die vielen Phänomene, denen der Mensch ausgesetzt ist, mit denen er konfrontiert wird, sollten entsprechend ihrer Bedeutung eingeordnet werden können und damit ihren Platz bekommen.

Außerdem ist es von großer Bedeutung für den Suchenden, dass er weiß, auf welcher Ebene bzw. Schicht seines Wesens die Betriebsstörungen zu suchen sind, wie Blockaden, Verwicklungen, Verstrickungen, äußere Zwänge, innere Zwanghaftigkeiten oder was immer ihn in seinem Leben beeinträchtigt. Eine Orientierung ist auch insofern notwendig, als erkennbar werden soll, in welchem Bereich die einzelnen Interventionen, die gesetzten Maßnahmen ansetzen. Daraus wird ersichtlich, ob sie auf Dauer Erfolg haben können oder ob sie nur geeignet sind, Beschwerden abzuschwächen.

Trifft die Bemühung genau die Ebene, auf der die Problematik liegt, ist eine dauerhafte Hilfe in Aussicht. Wird sie allerdings auf einer nicht dafür zuständigen Ebene angegangen bzw. bearbeitet, greifen die Bemühungen nur mühsam oder bringen Erleichterung nur für kurze Zeit. Eine einfache Grafik kann diese sieben Ebenen im menschlichen Wesen² veranschaulichen (► Abb. 1.1).

Die Darstellung hat Grenzen, wie es bei jeder bildlichen Erklärung der Fall ist. Vor allem soll darauf hingewiesen werden, dass die Größe der einzelnen Bereiche nichts über eine Bewertung aus-



► **Abb. 1.1** Grafische Darstellung der sieben Ebenen im menschlichen Wesen.

sagt. Die einzelnen Bereiche sind eigentlich so innig ineinander verwoben und durchdringen einander so sehr, dass sie ein Ganzes bilden. Durch die getrennte Darstellung ist es möglich, auf die einzelnen in der Grafik angeführten Ebenen genauer einzugehen. Nie darf aber der Gesamtzusammenhang aus den Augen verloren werden.

Die Zahl Sieben könnte bei genauerer Betrachtung sowohl eingeschränkt als auch unbegrenzt erweitert werden. Diese Zahl hat von der Mystik her für den Menschen eine große Bedeutung und wird deshalb für die Darstellung der wichtigsten Ebenen des Menschen herangezogen.

Die einzelnen Ebenen haben jede für sich eine gewisse Eigenbeweglichkeit, sozusagen ein Eigenleben, sind aber insgesamt aufeinander abgestimmt und auf ein sehr sensibles Zusammenspiel ausgerichtet. Es gibt Störungen im Menschen, welche ausschließlich durch Blockaden im gegenseitigen Austausch dieser Ebenen entstehen. Dann ist es notwendig, alle Ebenen als wertvoll anzunehmen und keine als minderwertig zu betrachten. Alle Bereiche im menschlichen Wesen sind wertvoll, allein schon deshalb, weil es sie gibt.

Wenn wir davon ausgehen, dass der Mensch als Geschöpf in seiner Ganzheit wertvoll ist, so sollten wir sorgsam darauf achten, die Bereiche unseres Seins nicht zu beurteilen, auf- oder abzuwerten oder gar zu verdrängen. Aus dem Bemühen, seine

1 Aus dem unveröffentlichten Manuskript: Feichtinger, T.: Menschen auf der Suche – Aufbruch ins dritte Jahrtausend.

2 Eine ausführliche Darstellung der sieben Ebenen findet sich in: Feichtinger, T.: Psychosomatik und Biochemie nach Dr. Schüßler. Karl F. Haug, Stuttgart 2003. 37–78.