

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag



Mit Schüßler-Salzen gesund und schlank

Der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) entdeckte, dass nahezu jede Krankheit auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen beruht.

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag

Die Biochemie nach Dr. Schüßler

Schüßler-Salze regen die Ausscheidungsorgane an, fördern die Entgiftungsarbeit und lösen Blockaden, die eine natürliche Regulation des Gewichts verhindern.

Wie Mineralsalze den Stoffwechsel beeinflussen

Salze des Lebens – so nannte der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler seine zwölf Mineralsalze. Er hatte nach seinem Medizinstudium in Berlin, Gießen und Prag über 15 Jahre Homöopathie betrieben und galt lange Zeit als Vorkämpfer dieser speziellen Therapierichtung. Im Laufe seiner Studien, die wesentlich von Erkenntnissen der Chemie und des Zellstoffwechsels bestimmt waren, stieß er auf die außerordentliche Heilkraft der Mineralsalze. Schüßler gelang es, mit nur zwölf Heilsalzen ein komplettes und wirkungsvolles Heilsystem zu schaffen.

1885 wurde der erste Biochemische Bund gegründet, viele weitere sollten noch folgen. Daraus entwickelte sich eine echte Volksheilkunde, die heute in unzähligen Haushalten zur Anwendung kommt. Dr. Schüßlers Nachfolger entwickelten später noch zwölf weitere Mineralsalze, die sogenannten Ergänzungsmittel.

Schüßler fand heraus, dass die Verteilung und die Verwertung bestimmter Mineralsalze bei verschiedenen Erkrankungen verändert sind: Der Mangel des einen oder anderen Minerals beeinträchtigt den gesamten Zellstoffwechsel. Er hatte zudem erforscht, dass in den verschiedenen Organen und Geweben jeweils eine

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag

unterschiedliche Zusammensetzung der Mineralsalze herrscht. So finden sich im Bindegewebe reichlich Silicea, in den Muskeln hohe Konzentrationen von Magnesium phosphoricum, während das Blut große Mengen von Ferrum phosphoricum enthält. Liegt eine Verteilungsstörung der Stoffe im Gewebe vor, ist die Gesundheit stark beeinträchtigt, was einen guten Nährboden für Krankheiten und Beschwerden liefert. Ursache dieser Verteilungsstörungen ist aber meist nicht ein Mangel in der Nahrung, sondern die Nichtverwertbarkeit der jeweiligen Mineralsalze. Die biochemischen Salze können diese krank machenden Blockaden auflösen – Blockaden, die auch bei lästigen Gewichtsproblemen eine wichtige Rolle spielen.

Dabei handelt es sich bei der Biochemie nach Dr. Schüßler keineswegs um eine reine Substitutionstherapie, die fehlende Stoffe ersetzt. Vielmehr stellen die Mineralsalze einen Reiz dar, d. h., sie regulieren den Mineralstoffhaushalt der Zellen und stellen ein gesundes Gleichgewicht her. Die Abläufe in den Zellen normalisieren sich. Auf diese Weise können verschiedene Beschwerden wirkungsvoll und nahezu ohne Risiko von Nebenwirkungen behandelt werden. Darum ist die Biochemie nach Schüßler so gut zur Selbstmedikation geeignet. Doch die Schüßler-Therapie hat selbstverständlich Grenzen: »… man würde der Biochemie Unrecht tun, wollte man sie als ein Heilverfahren, das alles andere überflüssig macht, bezeichnen: es hieße, die Biochemie in eine völlige schiefe Stellung zu bringen«, so der Arzt Schüßler.

Natürliche Stoffe – speziell aufbereitet

Die heilenden Mineralstoffe, die auch in natürlicher Weise im Körper vorkommen, wie Kochsalz, Kieselsäure oder Kalziumfluorid, wurden von Schüßler in einer

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag

Die fünf Leitsätze der Biochemie nach Dr. Schüßler

1. Alle Krankheiten entstehen durch einen Mangel an bestimmten lebensnotwendigen Mineralstoffen.
2. Die im Blut und in den Geweben vertretenen anorganischen Stoffe genügen zur Heilung aller Krankheiten, die überhaupt heilbar sind.
3. Die Zuführung der Mineralsalze darf nur in geringsten (= potenzierten) Dosen erfolgen.
4. Die Mittel müssen so potenziert (homöopathisch aufbereitet) werden, dass der Übertritt der Mineralstoffe durch die Mundschleimhaut direkt ins Blut und von dort in die Zellen erfolgen kann.
5. Gesund ist der Mensch, wenn alle zwölf Lebenssalze im Körper in der richtigen Menge am richtigen Ort sind.

speziellen Weise aufbereitet, damit sie von den Körperzellen optimal aufgenommen werden können.

Biochemie: Chemie des Lebens

Bei den Schüßler-Salzen handelt es sich um Mineralstoffverbindungen, die aus zwei unterschiedlichen Teilen bestehen. Die Teile sind elektrisch geladen und werden daher auch als Ionen bezeichnet. Der eine Teil ist positiv, der andere negativ geladen. Nehmen wir als Beispiel das im Haushalt übliche Kochsalz (Natrium chloratum): Das Natrium-Ion ist positiv geladen, das Chlor-Ion negativ. Verbinden sich die gegensätzlich geladenen Ionen miteinander, entsteht ein Salz, in diesem Fall Kochsalz. Aufgrund dieser Verbindungen tragen alle Schüßler-Salze Doppelnamen, wie Ferrum phosphoricum, Kalium sulfuricum oder Calcium fluoratum. Am häufigsten kommen Mineralsalze mit einer Phosphatgruppe vor.

Die Behandlung mit Schüßler-Salzen

Der tägliche Bedarf an Mineralstoffen lässt sich mit den Schüßler-Salzen nicht decken. Das ist auch nicht erklärtes Ziel oder die Aufgabe der Salze. Es handelt sich bei der Biochemie nach Schüß-

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag

ler nicht um eine Therapie, die fehlende Stoffe ersetzt. Vielmehr stellen die Mineralsalze eine Information für den Organismus, im Sinne einer Regulationstherapie, dar. Wer die Salze einnimmt, sollte auch darauf achten, mit der täglichen Nahrung genügend Mineralien und Spurenelemente zuzuführen.

Biochemische Salze sind der Schlüssel zu den Körperzellen

Konkret heißt das: Bei einem nachgewiesenen Mangel an einem Mineral, wie z. B. Calcium, reicht die alleinige Einnahme von Schüßler-Salzen nicht. Aber: Mit der gleichzeitigen Einnahme von Mineralsalz Nr. 2 Calcium phosphoricum und speziellen Calcium-Präparaten lässt sich die Calciumresorption und -verwertung im Körper (z. B. zur Osteoporosevorbeugung) erheblich verbessern. Wann immer eine Mineralsubstitution notwendig sein sollte, ist dazu eine parallele Einnahme des passenden Schüßler-Salzes ideal, denn die Salze ebnen den Weg des Mineralstoffes in den Organismus. Liegt etwa ein Eisenmangel vor, wird – neben der Einnahme eines Eisenpräparats – Mineralsalz Nr. 3 Ferrum phosphoricum dafür sorgen, dass der Körper im ersten Schritt das fehlende Eisen aus der Nahrung optimal aufnimmt und im zweiten Schritt auch an den richtigen Ort bringt.

Versteckte Mineralsalzstörungen. Auf jeder Stufe der chemischen Abbaureaktionen und Stoffwechselaktivitäten ist eine Vielzahl von Enzymen und Mineralsalzen erforderlich. Die Erfahrung zeigt übrigens, dass bei vielen Menschen nicht nur bei einem Mineralsalz, sondern bei mehreren Salzen gleichzeitig eine Störung vorliegt. Wie äußert sich das? Das Salz mit dem größten Defizit tritt dabei mit seinen Symptomen und Beschwerden in den Vordergrund und verdeckt möglicherweise weitere Störungen im Mineralhaushalt. So kann es gut sein, dass erst nach Regulation des einen Mangels die nächste Mineralsalzstörung zum Vorschein kommt. Mit richtig ausgewählten Schüßler-Salzen werden jedoch alle Ebenen der Störung erreicht. Diese Situation lässt sich mit einem Holzfass vergleichen, bei dem einige Bohlen in unterschiedlicher Höhe abgebrochen sind. Das Fass wird immer bis zum niedrigsten Brett leer laufen.

Mögliche Ursachen für Störungen im Mineralhaushalt

- mineralstoffarme Ernährung, Fast Food
- Verteilungs- oder Verwertungsstörungen der Mineralsalze

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag

- gestörte Aufnahme der Salze im Darm
- Übersäuerung
- Stress
- organische Erkrankungen wie Diabetes oder Nierenerkrankungen
- Medikamente: z. B. entwässernde Arzneimittel oder Abführmittel
- koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola) und Softdrinks
- Durchfall oder Erbrechen

Störungen trotz gesunder Ernährung?

Viele Menschen können sich kaum vorstellen, dass sich eine Störung im Mineralhaushalt sogar entwickeln kann, obwohl man sich ausgewogen ernährt. So könnte man meinen, dass bei richtiger Ernährung die Versorgung des Körpers mit allen Mineralstoffen gewährleistet ist. Das ist aber nicht immer der Fall. Manchmal können die Zellen die aufgenommenen Mineralsalze nicht verwerten. Es handelt sich um eine Verteilungsstörung bzw. eine Auswertungsstörung. Erst die richtige Wahl des Schüßler-Salzes bringt die Mineralstoffe wieder dorthin, wo sie gebraucht werden. Schüßler hatte erkannt, dass es nicht ausschließlich darum geht, einen Mangel an Mineralsalzen mengenmäßig auszugleichen. Vielmehr muss bei der Behandlung dafür gesorgt werden, dass die Zellen die aufgenommenen Nährstoffe auch wirklich nutzen können.

Trinken nicht vergessen!

Nur wenn ausreichend getrunken wird, können die Mineralsalze optimal wirken. Die durch die Schüßler-Salze gelösten Stoffwechsel- und Giftstoffe benötigen als Transportmittel unbedingt genügend Flüssigkeit. Zu empfehlen sind stilles Wasser, Kräutertee und Saftschorlen.

Die Mineralsalzmethode

Die Schüßler-Methode ist ein Rund-um-Konzept und beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz. Unterstützt durch eine gesunde Ernährung ist die Einnahme der Schüßler-Salze besonders wirkungsvoll.

Zum Programm gehören folgende Bausteine, die einen Synergieeffekt haben:

- ausgewählte Schüßler-Salze im Mineralsalz-Abnehmpaket
- Regulation und Harmonisierung des Säure-Basen-Haushaltes
- gesunde Ernährung
- Bewegung
- Entsäuerungsbäder, Leberwickel

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag

Wirkung der Schüßler-Salze auf gestörte Stoffwechselprozesse

- Lösung von Stoffwechsel- und Abnehmblockaden
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes
- Ausleiten und Abtransport von Schadstoffen
- Harmonisierung des Eiweiß- und Kohlenhydratstoffwechsels
- Förderung der Fettverbrennung
- Entschlackung und Entgiftung des Bindegewebes
- Stärkung des Bindegewebes
- Anregung der Leberfunktion
- Aktivierung von Stoffwechsel und Verdauung
- Aktivierung der Fließgeschwindigkeit von Lymphe und Blut
- Erneuerung von Zellgewebe
- Beseitigung von Stauungen
- Reinigung von Gewebe, Blut und Lymphe
- Vitalisierung und Kräftigung des Organismus
- Verbesserung der Aufnahme und Verwertung von Mineralsalzen aus der Nahrung

Weniger bekannte Ursachen von Übergewicht

Auch wenn Sie sich schon lange mit dem Thema Übergewicht auseinandersetzen, ist es gut möglich, dass Sie noch nie jemand auf den Zusammenhang zwischen Stoffwechselblockaden im Körper und überzähligen Pfunden hingewiesen hat. Häufig ist Übergewicht ein Kompensationsmechanismus des Körpers. Hinter den Pfunden steht das Bemühen des Körpers, ein Gleichgewicht wichtiger Stoffwechselvorgänge zu erhalten.

In eine ähnliche Richtung gehen auch die Forschungsergebnisse des renommierten Ernährungsexperten Dr. Bircher-Benner (1867–1939). Nach seinen Erfahrungen entsteht Übergewicht durch eine Art »Reizhunger«. Die Betroffenen führen trotz erhöhter Kalorienaufnahme ihrem Organismus zu wenige lebenswichtige Nährstoffe wie Mineralien und Vitamine zu. Diesen Mangel versucht der Körper durch eine vermehrte Nahrungsaufnahme auszugleichen. Da aber häufig nicht die richtigen Nahrungsmittel zugeführt werden, bleibt dieses Defizit trotz

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag



der erhöhten Kalorienzufuhr bestehen. Auch durch den gefürchteten Jojo-Effekt, der sich häufig nach Crash-Diäten einstellt, steigt das Körpergewicht.

Schalter zum Abnehmen

Da alle Funktionen des Körpers in engem Zusammenhang stehen, hat eine Störung des Mineralhaushaltes auch Auswirkungen auf den Wasser- und Säure-Basen-Haushalt und die Entgiftungsfunktion. Was im Einzelnen beim Abnehmen stört und welche Salze helfen können, erfahren Sie im Kapitel zu den Blockaden (Seite 42). Zusammengefasst sind es sieben Abnehmblockaden, die die Regulation behindern. Richtig gewählte biochemische Salze wirken wie ein Signal, um den gesundheitlichen Prozess in Gang zu setzen.

Warum machen herkömmliche Diäten eher dick als schlank?

Wird durch eine Diät die Kalorienzufuhr stark gedrosselt, schaltet der Stoffwechsel auf »Sparflamme«: Um für »Notzeiten« vorzusorgen, wird das Essen besonders effektiv verwertet. Kehrt man zu den alten Ernährungsgewohnheiten zurück, steigt das Gewicht umso schneller.

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag

Test: Ist Ihr Mineralhaushalt gestört?

Machen Sie den Test. Wenn Sie mehr als vier Punkte mit »Ja« beantworten, ist das Schüßler-Schlank-Programm (Seite 76) ideal für Sie. Lassen Sie aber zuvor von Ihrem Arzt bestätigen, dass keine organische Erkrankung vorliegt.

Test zu Ihrem Mineralhaushalt

	Checkliste Mineralhaushalt	Ja	Nein
1	Ich habe schon mehrere Diäten ausprobiert, mehr oder weniger erfolgreich.	☐	☐
2	Ich möchte gern mein Gewicht reduzieren.	☐	☐
3	Ich habe ständig Appetit oder häufig Heißhungerattacken.	☐	☐
4	Mein Bindegewebe ist eher schwach (Hautfalten, Cellulite).	☐	☐
5	Mein Stoffwechsel ist langsam bzw. träge. Wenn ich einmal etwas mehr esse, sieht man das gleich auf der Waage.	☐	☐
6	Ich fühle mich kraftlos, energielos und wie ausgelaugt.	☐	☐
7	Ich leide unter einer lähmenden Müdigkeit.	☐	☐
8	Ich habe Hautprobleme (Mitesser, große Hautporen, Akne) bzw. neige zu unreiner oder fetter Haut.	☐	☐
9	Mein Haar ist spröde, glanzlos und matt.	☐	☐
10	Bei mir treten Verdauungsstörungen auf (z. B. saures Aufstoßen, Blähungen, Magendrücken, Verstopfung).	☐	☐
11	Stimmungsmäßig bin ich häufig lustlos und antriebslos.	☐	☐
12	Meine Blutfettwerte sind erhöht.	☐	☐
13	Mein Blutdruck ist erhöht.	☐	☐
14	Ich habe den Wunsch, mich positiv zu verändern.	☐	☐

aus: Lohmann, Natürlich abnehmen. Schüßler-Salze (ISBN 9783432106557) © 2018 Trias Verlag