

The background of the cover features a close-up of bright yellow flowers, possibly ranunculus, with delicate, ruffled petals. The flowers are set against a clear, light blue sky. In the lower portion of the image, several white, round pills of various sizes are scattered on a light blue surface. A vertical bar on the left side of the cover is divided into three colored sections: dark blue at the top, red in the middle, and yellow at the bottom. The author's name is printed in a white, sans-serif font over the yellow section of the bar.

Karoline Dichtl

# Schüßler-Salze & Homöopathie

erfolgreich kombinieren



TRIAS

**5** Hier lesen Sie Zeitdauer und Dosierung ab.

**Blasenentzündung** ist eine Erkrankung, die Frauen so viel häufiger trifft als Männer. Dies hängt mit der kürzeren Harnröhre zusammen, in der Bakterien schneller zur Blase gelangen. Die Symptome einer Blasenentzündung sind Schmerzen beim Wasser lassen und häufiger Harndrang.

**1** Das Hauptmittel ist immer das Mittel der 1. Wahl – damit starten Sie die Behandlung.

**2** Das Zusatzmittel setzen Sie nach dem Hauptmittel und je nach der zutreffenden Bedingung ein.

Einnahmeschema	Woche						
	Tag	1.	2.	3.	4.	5.	6.
<b>Hauptmittel</b>							
Solidago virgaurea D12	2 × 5 Globuli tägl.						
+							
<b>Zusatzmittel</b>							
generell	Cantharis D12						
	3 × 5 Globuli tägl.						
oder	wenn: Ursache Kälte oder Nässe						
	Dulcamara D12						
	3 × 5 Globuli tägl.						
+							
<b>Stabilisierungsmittel</b>							
wenn: kein Zungenbelag	Nr. 3						
	3 × 2 Tbl. tägl.						
oder	wenn: weißer Zungenbelag						
	Nr. 4						
	3 × 2 Tbl. tägl.						

**4** Das einfache Farbschema macht den Überblick leicht:  
 »blau« für Homöopathie  
 »orange« für Schüßler-Salze

**3** Das Stabilisierungsmittel rundet die Wirkung von Hauptmittel und Zusatzmittel ab.

6

Die ausführliche Beschreibung erläutert, wie die Mittel eingesetzt werden.

**Solidago virgaurea D12** ist das Hauptmittel bei chronischen Nierenbeschwerden.

Die Goldrute (Solidago) ist häufig im Blasen- und Nierentee enthalten. Die Symptome sind Druckgefühl und Schmerz im Bereich der Nierengegend, die möglicherweise als Rückenschmerz wahrgenommen werden, stark riechender und spärlicher Urin.

**Cantharis D12** ist das Akutmittel bei Blasenentzündungen. Charakteristisch ist ein unerträglicher, ständiger Harndrang mit krampfartigen Schmerzen. Der Urin geht nur tröpfchenweise ab. Auch wenn die Blasenentzündung andere Erkrankungen wie Eierstockentzündung oder Nierenbeckenentzündung begleitet, ist Cantharis ein wichtiges Mittel. Auffällig ist, dass die Beschwerden durch Kaffee verschlimmert werden.

**Dulcamara D12** ist dann das richtige Akutmittel, wenn die Blasenentzündung durch Kälte und Nässe ausgelöst wurde. Zum Beispiel bei einem Schwimmbadbesuch im Winter oder auch im Sommer, wenn man im nassen Badeanzug im Freibad sitzt und abkühlt, ist dies der Fall. Sitzen auf feuchtem, kühlem Stein im Spätsommer oder Herbst oder ein Arbeitsplatz in kühler, feuchter Umgebung führen zu häufigen Beschwerden. Auffällig sind der Wunsch nach Wärme und eine Besserung der Beschwerden durch Umhergehen. Schlimmer ist die Blasenreizung oder Blasenentzündung in der Nacht.

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum** ist das wichtigste Mittel für beginnende Entzündungen. Die Beschwerden sind nicht sehr ausgeprägt, es liegt eher eine Blasenreizung vor. Die Zunge ist dabei rosa und ohne Belag. Andere Zeichen von Immunschwäche wie Zugempfindlichkeit, Erkältungsneigung oder Anämie sind häufig ebenfalls vorhanden.

**Nr. 4 Kalium chloratum** ist das Mittel für chronische Blasenentzündungen, wenn ein weißer Zungenbelag vorliegt. Kälte im Unterleib ist die Hauptursache für die Entzündung. Daher ist es wichtig, mit Nr. 4 Kalium chloratum den Körper langfristig zu stabilisieren.

## Die Autorin



**Karoline Dichtl** ist gelernte Krankenschwester, seit 1994 Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Stuttgart-Degerloch und absolvierte verschiedene Fortbildungen zu Homöopathie und Schüßler-Salzen. Sie hält zahlreiche Vorträge zu beiden Themen und schult Apothekenmitarbeiter für die direkte Beratung ihrer Kunden. Im Rahmen dieser Vorträge wurde ihr immer wieder dieselbe Frage gestellt: Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Therapien? Und: Lassen sie sich kombinieren? In der eigenen Praxis behandelt Karoline Dichtl ihre Patienten bereits erfolgreich mit der Kombination aus Homöopathie und Schüßler-Salzen. Die anschaulichen Behandlungspläne, die auch Grundlage dieses Buches sind, haben sich dabei vielfach bewährt, um die Anwendung im Alltag zu erleichtern.

Karoline Dichtl

# Schüßler-Salze und Homöopathie erfolgreich kombinieren



6 Neues wagen

9 Theoretischer Teil

10 Wirkungsweise von Homöopathie und Schüßler-Therapie

12 Gemeinsamkeiten von Homöopathie und Schüßler-Salzen

14 Unterschiede von Homöopathie und Schüßler-Therapie

17 Behandlungsdauer und Einnahme von homöopathischen Mitteln und Schüßler-Salzen

20 Wie finde ich das richtige homöopathische Mittel?

20 Ursachen für Beschwerden

23 Symptome – Beobachtung und Beurteilung

24 Modalitäten – letztendliche Entscheidungshilfen

25 Nahrungsmittel – Vorlieben und Unverträglichkeit als Hinweis zur Mittelauswahl

27 Wie finde ich das richtige Schüßler-Salz?

27 Antlitzzeichen

30 Nahrungsmittel – Verlangen oder Abneigung als Hinweise für Mangelzeichen

32 **Special:** Übersäuerung

34 Ergänzungssalze

36 Kombination von Schüßler-Salzen und Homöopathie

43 Auswirkungen und Wechselwirkungen auf herkömmliche Medikamente

45 Anwendung von mittleren und hohen Potenzen

48 Äußerliche Anwendung

50 Resonanz



Schüßler-Salze und Homöopathie – passt das zusammen?

Sie haben sich schon gefragt, warum Sie nicht beide Methoden gleichzeitig anwenden können, sich aber nicht getraut, es auszuprobieren? Erfahren Sie hier erstmals, was Homöopathie und Schüßler-Salze eint und wie Sie beides gezielt kombinieren können.

53 Praxisteil

54 **Special:** Tipps und Hinweise für die sofortige Anwendung

56 AD(H)S

58 Akne

60 Allergie

62 Antibiotikumeinnahme

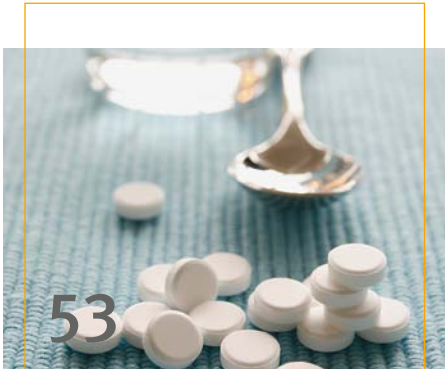
64 Arthrose

66 Bandscheibenprobleme

68 Blähungen

70 Blasenentzündung

72 Blasenschwäche



## Ihr Behandlungsplan für die 50 häufigsten Beschwerden

Von Akne über Durchfall bis hin zu Kopfschmerzen finden Sie hier ein genaues Rezept für die 50 häufigsten Beschwerden. Die Anleitung auf der ersten Seite dieses Buches zeigt Ihnen, wie Sie die Behandlungspläne verwenden, wie Sie dosieren und was Sie sonst noch beachten sollten.

- 74 Bluthochdruck
- 76 Bronchitis
- 78 Cellulite
- 80 Erhöhte Cholesterinwerte
- 82 Diabetes mellitus
- 84 Durchfall
- 86 Erschöpfung
- 88 Entzündungen
- 90 Erkältungen
- 92 Gastritis
- 94 Haarausfall
- 96 Hexenschuss
- 98 Heuschnupfen
- 100 Impotenz
- 102 Kitzelhusten
- 104 Konzentrationsprobleme
- 106 Akuter Kopfschmerz
- 108 Chronischer Kopfschmerz
- 110 Krampfadern
- 112 Kummer
- 114 Leberbeschwerden
- 116 Magen-Darm-Grippe
- 118 Migräne
- 120 Nackenbeschwerden
- 122 Nebenhöhlenbeschwerden
- 124 Neurodermitis
- 126 Ödeme
- 128 Osteoporose
- 130 Psoriasis
- 132 Restless-legs-Syndrom
- 134 Rheumatische Erkrankungen
- 136 Schlafstörungen
- 138 Sehnenscheidenentzündung
- 140 Sodbrennen
- 142 Stress-Symptome
- 144 Tinnitus
- 146 Übergewicht
- 148 Übersäuerung
- 150 Unruhe
- 152 Verspannungen
- 154 Verstopfung

## Neues wagen

Für den interessierten Leser gibt es ein breites Angebot an Büchern zum Thema Homöopathie und auch zu den Schüßler-Salzen. Sie beschreiben die Anwendungsprinzipien der einen oder der anderen Methode bei verschiedenen Erkrankungen. Was aber nun, wenn bei einer Erkrankung sowohl ein homöopathisches Mittel als auch ein Schüßler-Salz eingesetzt werden könnte? Wie kann man diese beiden Methoden kombinieren? Ist das überhaupt zweckmäßig und sinnvoll? Wenn ja: wie setzt man dann beide Methoden zusammen ein, um einen möglichst schnellen und andauernden Effekt zu erzielen? Was gilt es besonders zu beachten, wenn man beides kombiniert?

Diese Fragen werden mir häufig bei Vorträgen gestellt, sodass ich mich

### TIPP

#### Schnellzugriff

Falls Sie den Theorieteil überspringen möchten, finden Sie auf der ersten Seite dieses Buches eine Anleitung zum Schnellzugriff, um die Mittel sofort einsetzen zu können. Bitte lesen Sie sich auch die Tipps und Hinweise auf Seite 54 vor der Anwendung durch. Alle notwendigen Informationen zu Art und Dauer der Dosierung von homöopathischen Mitteln und Schüßler-Salzen sind dort in Kürze zusammengefasst. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit der Kombination von homöopathischen Mitteln und Schüßler-Salzen und vor allem Gesundheit!

entschlossen habe, diesen Praxisleitfaden zu schreiben. Im vorliegenden Buch finden Sie eine kurz gehaltene theoretische Abhandlung, die Sie mit den Grundzügen beider Methoden vertraut machen soll. Der Schwerpunkt des Buches ist aber die praktische Anleitung zur Selbstbehandlung bei zahlreichen Beschwerden.

**Neues wagen.** Die für die Selbstbehandlung interessanten Beschwerden sind alphabetisch sortiert. Beide Methoden sind bei leichteren Erkrankungen und damit einhergehenden Beschwerden durch ihre Wirksamkeit absolute Favoriten. Immer, wenn Sie also nicht zum Arzt gehen würden, wie es z. B. nachts oft der Fall ist, oder wenn sie nach alten Hausmitteln greifen, dann können Sie sowohl Schüßler-Salze als auch homöopathische Mittel einsetzen. Sollten Sie unerwartet keinen Erfolg mit der Behandlung haben oder wenn sich akute Symptome durch die Einnahme der



homöopathischen Mittel oder der Schüßler-Salze nicht beeinflussen lassen, sollten Sie auf jeden Fall zum Arzt gehen.

wichtig

Die Empfehlungen in diesem Buch können keinen Arzt ersetzen und daher ist es notwendig, wirklich sorgfältig abzuwägen, ob eine Erkrankung möglicherweise Ursachen hat, die nach einer schulmedizinischen Behandlung verlangen. Die Naturheilkunde hat genauso ihre Grenzen wie die Schulmedizin. Erfreulicherweise entwickelt sich eine zunehmende Tendenz, Naturheilkunde und Schulmedizin zu vereinen.

**Gemeinsam stark.** Um Ihnen die Entscheidung, welche Mittel die passenden für Ihre Symptome sind, zu erleichtern, sind in diesem Ratgeber Homöopathie und Schüßler-Salze zum ersten Mal in einem Buch vereint worden, sodass Sie leicht und schnell mit der Kombination beider Methoden in die Praxis einsteigen können. Es ist eine besondere Stärke beider Behandlungsweisen, dass sie auch komplementär, also gegenseitig ergänzend, eingesetzt werden können. Belastungen

des alltäglichen Lebens führen zu dem Bedürfnis, schnell wieder gesund und fit zu werden, daher ist eine Kombination naturheilkundlicher Methoden sinnvoll, um den Körper optimal zu unterstützen. Gerade die unterschiedlichen Ansätze des Heilimpulses der Homöopathie und des regulierenden Impulses der Schüßler-Salze können sich in besonderem Maße verstärken. Dieser Effekt kann auch genutzt werden, wenn Sie aus bestimmten Gründen eine schulmedizinische Behandlung durchlaufen müssen. In diesem Fall müssen Sie sich nicht zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde entscheiden, sondern können ebenfalls beides zur Genesung einsetzen.

Falls Sie schon einige Erfahrungen mit Homöopathie oder Schüßler-Salzen gesammelt haben, können die Behandlungsbeispiele neue Impulse geben. Auf der anderen Seite sind die Mittelkombinationen so zusammengesetzt, dass sie auch von Anfängern leicht umgesetzt werden können. Um das Buch zu Ihrem persönlichen Ratgeber zu machen, wurde auf jeder Indikationenseite noch ausreichend Platz für eigene Notizen und die Dokumentation Ihrer Erfahrungen gelassen.



# Theoretischer Teil

Im folgenden Theorieteil möchte ich Sie in die faszinierende Welt der Therapie mit Homöopathie und Schüßler-Salzen einführen. Zunächst gilt es, die Unterschiede und Gemeinsamkeiten beider Therapiemethoden kennenzulernen. Anschließend möchte ich Sie auf die richtige Art der Mittelfindung bringen, sowohl für homöopathische Mittel als auch für die Schüßler-Salze sowie die richtige Kombination der beiden Methoden.

# Wirkungsweise von Homöopathie und Schüßler-Therapie

Samuel Hahnemann (1755–1843) hat im Jahr 1790 die Grundlagen für die Homöopathie gelegt, indem er einen Selbstversuch mit Chinarinde durchführte. Er war damals schon ein erfolgreicher, renommierter, aber auch kritischer Arzt.

**Selbstversuch.** So wie heute noch pharmakologische Substanzen und Heilmittel an gesunden Probanden getestet werden, hat auch Hahnemann Selbstversuche in gesundem Zustand durchgeführt. Allerdings handelte es sich dabei um Vorstufen seiner später entwickelten homöopathischen Behandlung.

Anhand sorgfältiger Beobachtungen entdeckte er dabei eine unbekannte Wirkungsweise, die in der Medizin so bisher nicht beschrieben worden war. Damals wurden die meisten Heilpflanzen und Heilstoffe als Sud, Dekokt (Tee) oder als alkoholischer Auszug verabreicht. Dabei lösten sie oft unangenehme Nebenwirkungen aus. Hahnemann stellte fest, dass durch Verdünnung und Verreibung stark wirksame Substanzen wie giftige Pflanzenbestandteile oder Rinden in ihrer Wirksamkeit erhöht und zugleich in ihrer Unverträglichkeit gemildert werden können. Deshalb ist der wesentliche Aspekt der Homöopathie das »Verdünnen« und »Verreiben« oder »Verschütteln« einer Ausgangssubstanz in einem genau definierten Prozess.

**Potenzieren.** Hahnemann nannte diesen Vorgang »potenzieren«, denn durch dieses Vorgehen gewinnt die Ursprungssubstanz eine ganz eigene Kraft. Diese »potentia« soll dem Körper im Genesungsprozess helfen. Die Ausgangssubstanz wird dabei jeweils 1:100 (C-Potenzen von »centesimal« = 100) oder 1:10 (D-Potenzen von »dezimal« = 10) verdünnt und zwischen den Verdünnungsschritten jeweils zehn Mal verschüttelt oder verrieben. Es ist also ein sehr intensiver Prozess, der im optimalen Fall von Hand und nicht maschinell ausgeführt wird. Neben den D- und C-Potenzen gibt es noch Q- und LM-Potenzen, die jedoch nur von ausgebildeten Therapeuten verordnet werden.

**Ähnlichkeitsprinzip.** Als Form der Einnahme hat Hahnemann selbst die Zuckerkügelchen (Globuli) entwickelt, weil er nach einer Möglichkeit suchte, seine Arzneistoffe sehr präzise dosieren zu können. Er verabreichte seine Medizin nach dem »Ähnlichkeitsprinzip«, das bedeutet, dass die Symptome, die durch den Einsatz der Globuli beim Gesunden ausgelöst wurden, eine Krankheit behandeln können.

Daher nannte er seine Methode auch »Homöopathie«, was aus den griechischen Silben »homoios« (Ähnliches) und »pathos« (Leiden) abgeleitet ist. Wenn also durch ein Mittel Bauchschmerzen oder ein Hautausschlag hervorgerufen werden konnte, dann war dieses Mittel nach Hahnemanns Ansicht wirksam, um eben jene Krankheit verschwinden zu lassen.

In der Schulmedizin wird mit einer Gentherapie behandelt. Das heißt, es werden Substanzen eingesetzt, die gegen eine Krankheit sind und dies findet sich auch im Namen der Medizin, wie z.B. Antiphlogistika, Antihistaminika oder Antirheumatika wieder.

**Erstverschlimmerung.** Bei der praktischen Arbeit mit seinen Globuli entdeckte Hahnemann die sog. Erstverschlimmerung. Er stellte fest, dass eine Erkrankung für einige Zeit schlimmer wurde, bevor sie verschwinden konnte. Sie ist aber ein Phänomen der mittleren (ab C30) und hohen Potenzen (ab C200) und tritt bei den niederen Potenzen nicht auf, wenn sie wie angegeben eingenommen werden. Daher wird für die Hausapotheke die tiefe Potenz D6 oder D12 empfohlen.

**Schüßler-Therapie.** Dr. W. Schüßler (1821–1898) arbeitete ca. 60 Jahre nach der Entdeckung der Homöopathie als Arzt

## BEISPIEL

### »Gut Ding braucht Weile«

Denken Sie einmal an einen guten Kuchen: Glauben Sie, dass es ein Unterschied ist, ob der Kuchen von Hand (und mit Liebe!) gebacken ist oder ob ein maschineller Prozess den Kuchen hergestellt hat? Oder nehmen Sie die Politur eines Autos: Es ist ein Prozess, der einige Zeit in Anspruch nimmt, das Poliermittel einzuarbeiten. Je mehr Zeit Sie darauf verwenden, desto besser ist das Ergebnis.

in Oldenburg. Die Auswahl der homöopathischen Mittel zur Behandlung erschien ihm sehr zeitaufwändig und mühsam zu sein. Er suchte nach einer einfachen und unkomplizierten Behandlungsmöglichkeit und entwickelte die Therapie mit Mineralsalzen, die später »Schüßler-Salze« genannt wurden. Die zwölf Schüßler-Salze sind kein Salz im umgangssprachlichen Sinne, sondern Mineralstoffe, d. h. anorganische Nährstoffe, die früher als Salze bezeichnet wurden.

Schüßler begrenzte seine Auswahl auf Mineralstoffe, die alle natürlicherweise im Körper vorkommen, da er von einer Mangelsituation im Körper ausging.

## Gemeinsamkeiten von Homöopathie und Schüßler-Salzen

Beide Methoden entstanden in einer Zeit, als die Medizin noch ein robustes Naturell von den Patienten verlangte, um die rabi-aten Behandlungsmethoden zu überste-hen. Aderlass, Erbrechen oder die Auslei-tung durch das Abführen waren massive Behandlungsmethoden. Und in der Pflan-zenheilkunde wurde oft mit giftigen Stoffen gearbeitet, was nicht selten den Tod des Patienten bedeutete.

In dieser Zeit machte sich Hahnemann auf die Suche nach sanften Behandlungsmög-lichkeiten. Er entdeckte die Potenzierung, also das Verdünnen und Verreiben der pflanzlichen, mineralischen oder tieri-schen Ausgangssubstanz und stellte fest, dass die schädlichen Wirkungen ausge-schlossen werden konnten, während die heilende Wirkung erhalten blieb.

**Potenzierungsverfahren.** Dieses Poten-zierungsverfahren hat Schüßler in seiner Therapieform übernommen. Allerdings begründete er es damit, dass der Körper die potenzierte, körpereigene Substanz leichter verarbeiten und somit schneller genesen kann. Am Beispiel von Nr. 3 Fer-rum phosphoricum bestätigt sich Schüß-lers Theorie: Viele Menschen müssen Eisen wegen einer Mangelsituation ein-nehmen. Allerdings führen Medikamente häufig zu Beschwerden wie Verstopfung, Magenbeschwerden oder auch Durchfall. Daran kann man erkennen, dass die kran-ke, geschwächte Zelle mit der Aufnahme

der für sie wichtigen Substanz überfor-dert ist. Kombiniert man die Einnahme mit dem Schüßler-Salz Nr. 3 können zum einen die Nebenwirkungen verschwinden, zum anderen wird die Eisenaufnahme verbessert. Da Eisen ein für den Körper schwer zu verarbeitender Mineralstoff ist, hat Schüßler die Potenzierung in der D12 empfohlen.

Es sind also beide Arten von Behandlungs-mitteln potenziert und werden nach dem Homöopathischen Arzneibuch (HAB) nach einem standardisierten Verfahren herge-stellt.

**Der Mensch als Einheit.** Hahnemann und Schüßler war gemeinsam, dass sie von einem starken Forscherdrang geleitet wurden und ihr medizinisches Wissen für neue Erkenntnisse einsetzten. Sie hatten beide keine Scheu, medizinische Überzeu-gungen kritisch zu betrachten und her-kömmliche Therapiemethoden in Frage zu stellen.

Beide Therapiemethoden betrachten die gesamte Einheit des Menschen, also Körper, Geist (Gehirn) und Seele, um den Ursprung einer Krankheit zu erklären und zu kurieren. Deshalb wirkt eine Behand-lung immer auf mehreren Ebenen gleich-zeitig. Zum Beispiel wird eine Behandlung von starken körperlichen Beschwerden, die mit Schmerzen einhergehen, im-mer auch die Seele entlasten. Wenn der



Schmerz gelindert ist, bessert sich auch die Stimmung. Im Prinzip könnte man von einer psychosomatischen Wirkung der homöopathischen Arzneimittel und der Schüßler-Salze gleichermaßen sprechen.

Dabei ist die Wirkung auf der seelischen Ebene stärker beim Einsatz homöopathischer Mittel zu beobachten. Bei der Homöopathie werden seelische Ereignisse oder Emotionen auch als eigene krankheitsauslösende Faktoren betrachtet. Bei der Schüßler-Therapie ist der seelische Aspekt, wie z. B. Gereiztheit oder Erschöpfung, aufgrund einer Mangelsituation entstanden und wird durch die körperliche Regeneration überwunden. Es erfolgt keine direkte Wirkung der Schüßler-Salze auf die Seele.

**Keine Nebenwirkungen.** Sowohl bei den homöopathischen Mitteln als auch bei den Schüßler-Salzen gibt es keine unliebsamen Nebenwirkungen. Entweder reagiert der Körper nicht auf den Impuls oder er scheidet ein Mittel, das er nicht braucht, einfach über den natürlichen Stoffwechsel wieder aus. Aufgrund dieser »Selbstregulation« des Körpers sind beide Methoden auch für kleine Kinder und schwangere oder stillende Frauen sehr geeignet.

**Selbstbehandlung möglich.** Ebenso ist es bei beiden Therapiemethoden gemeinsam, dass sie einerseits für die Selbstbehandlung mit der Hausapotheke geeignet sind, in manchen Fällen aber doch eine Begleitung und Behandlung durch einen erfahrenen Therapeuten erforderlich ist. Es gibt eine breite Palette von homöopathischen Mitteln, die eine sorgfältige Anamnese erfordern, bevor das richtige Mittel gefunden wird. Man spricht dann von klassischer Homöopathie, weil Regeln befolgt werden müssen, die Hahnemann für die Arbeit eines Therapeuten sehr genau vorgegeben hat. Das Einsatzgebiet der klassischen Homöopathie sind insbesondere chronische Krankheiten und die Begleitung von schweren oder komplexen Beschwerden. In diesem Buch finden hauptsächlich die bewährten Indikationsmittel für alltägliche Beschwerden oder einfache Erkrankungen zur Selbstbehandlung Anwendung. Dies gehört zum Feld der sog. klinischen Homöopathie.

**Bewiesene Wirksamkeit.** Eine weitere erfreuliche Gemeinsamkeit ist, dass es immer mehr Studien und wissenschaftliche Überprüfungen der Wirksamkeit sowohl der Homöopathie als auch der Schüßler-Therapie gibt, die beweisen, dass es wirksame Behandlungsmethoden sind.

## Unterschiede von Homöopathie und Schüßler-Therapie

Ein grundsätzlicher Unterschied zwischen beiden Behandlungsmethoden ist, dass

die Homöopathie mittels der Arzneistoffe einen Heilungsimpuls, einen Reiz gibt,



der den Körper zur Selbstheilung anregt. Es wird nicht wirklich eine materielle Substanz in den Körper hineingegeben, sondern eine Information. Daher ist es wichtig, für eine spezielle Krankheit auch das speziell passende Mittel zu finden.

**Ausgangssubstanzen.** Bei der Schüssler-Therapie kommen nur Substanzen zum Einsatz, die sich natürlicherweise (physiologisch) in unserem Körper befinden: z. B. Calcium, Magnesium, Kalium oder Natrium. Dabei erhöht die Potenzierung das Wirkspektrum der physiologischen Substanz. Allerdings reicht hierzu die Aufbereitung bis zur 12. Potenz (D12).

Bei homöopathischen Mitteln werden meistens Substanzen verwendet, die nicht in unserem Körper vorkommen. Pflanzliche Ausgangssubstanzen wie Arnika oder Baumrinde, giftige Ausgangssubstanzen wie Arsen oder Quecksilber, die durch den Prozess der Verdünnung ungiftig und trotzdem hochwirksam werden oder auch tierische Substanzen, wie z. B. die Honigbiene, aus der das Mittel Apis mellifica hergestellt wird.

Bei der Homöopathie führt die Potenzierung zur Umwandlung oft giftiger oder unverträglicher Substanzen zum Heilmittel. Es werden niedrige (z. B. D6 oder D12), mittlere (C30) und hohe Potenzen (z. B. C200 und höher) hergestellt. Die unterschiedlichen Potenzen führen zu unterschiedlichen Dosierungsschemata. So werden niedrige Potenzen öfter am Tag eingenommen, während mittlere und höhere Potenzen selten oder manchmal so-

## BEISPIEL

### Die richtige Frequenz

Vielleicht erinnern Sie sich noch an den Physikunterricht und das Experiment mit den Stimmgabeln? In jeder Ecke eines Raumes wird eine Stimmgabel aufgestellt. Jeweils zwei davon müssen denselben Ton haben. Wenn nun eine davon angeschlagen wird, fängt eine weitere im Raum an zu schwingen und gibt einen Ton von sich. Es ist die Stimmgabel mit derselben Frequenz wie die angeschlagene.

gar nur einmalig eingenommen werden. Es ist eines der wundersamsten Phänomene in der Homöopathie, dass eine einmalig eingenommene Substanz langfristige Veränderungen im Körper bewirkt, die im optimalen Fall jahrelang anhält!

**Anwendungszeitpunkt.** Eine weitere Besonderheit der Homöopathie im Gegensatz zur Schüssler-Therapie ist, dass es spezielle Mittel für spezifische Krankheitsfaktoren/Modalitäten, wie z. B. Nässe oder Kälte gibt (siehe S. 20). Auf jeden Fall muss für den Einsatz eines homöopathischen Mittels ein Symptom vorliegen, um es anzuwenden. Man ist also bereits krank, wenn es zum Einsatz kommt.

Schüssler-Salze können auch präventiv (d. h. vorbeugend) eingesetzt werden, wenn man z. B. im Winter einer Erkältung vorbeugen möchte oder um Hautprobleme zu verhindern. Dies ist eine Stärke