

Das große Praxisbuch der Schüßlertherapie

Erfolgreich behandeln mit Mineralsalzen

Eveline Tichy, Klaus Tichy

3., überarbeitete Auflage



Hauptsalze

Nr.	Mineralsalz	Potenz	Zuständigkeit für
1	Calcium fluoratum	D 12	Sehnen, Adern, (chronische) Knochenleiden, Risse, Hautfalten
2	Calcium phosphoricum	D 6	Knochen, Zähne, Anämie, chronische Hautausschläge
3	Ferrum phosphoricum	D 12	1. Entzündungsstadium; Schnupfen, Bronchitis, Rheuma, Grippe, Nesselausschlag
4	Kalium chloratum	D 6	2. Entzündungsstadium → Entgiftung; Schleimbeutelentzündung, Herpes, Schnupfen
5	Kalium phosphoricum	D 6	Nerven, Schlaf, Erschöpfung, Gedächtnis, Herz
6	Kalium sulfuricum	D 6	3. Entzündungsstadium; Jucken, Schleim, Ohrenfluss, Fließschnupfen, Haut
7	Magnesium phosphoricum	D 6	Krämpfe, Nerven, Altersjucken, Haut, Schuppenflechte
8	Natrium chloratum	D 6	Stoffwechsel, Sodbrennen, saure Stühle, Gicht, Rheuma
9	Natrium phosphoricum	D 6	das wichtigste Entsäuerungssalz, kurbelt den Stoffwechsel an
10	Natrium sulfuricum	D 6	Ausscheidung, Entgiftung, Leber, Galle, Darm, Asthma
11	Silicea	D 12	chronische Eiterungen, Nerven, Haut, Falten, Haare, Schweiß, Tumoren
12	Calcium sulfuricum	D 6	chronische Eiterungen, alle chronischen Gesundheitsstörungen, Mittelohr, Mandeln, Zähne, Abszesse

Erweiterungssalze

Alle Erweiterungssalze können bei Bedarf auch in D 6 gegeben werden!

Nr.	Mineralsalz	Potenz	Zuständigkeit für
13	Kalium arsenicosum	D 12	chronische Nierenleiden, Ödeme, schwere Hautleiden
14	Kalium bromatum	D 12	Beruhigung, sexuelle Überreizung, Akne, Gedächtnis
15	Kalium jodatum	D 12	Schilddrüsenstörung, Kropf, Lymphdrüsenanschwellung
16	Lithium chloratum	D 12	harnsaure Diathese (Gicht, Rheuma, Niere/Blase), nur seltene Gaben!
17	Manganum sulfuricum	D 12	Blutmittel (plus Nr. 2 + 3), Entzündung der Luftwege, Magen-Darm, Schleimhaut
18	Calcium sulfuratum	D 12	hartnäckige Eiterungen, Eiterbeulen, Hornhautabszess, Haut, Drüsen, Lunge, Knochen
19	Cuprum arsenicosum	D 12	Ischialgie, Magen-Darm, Muskelkrämpfe
20	Kalium aluminium-sulfuricum	D 12	Schwindel, Erschöpfung, Blähkoliken, Nervenfunktionen
21	Zincum chloratum	D 12	Schlaflosigkeit, Nervenreizung, Schwäche, Menstruation
22	Calcium carbonicum	D 12	chronischer Schleimhaut-Katarrh der Augen, Ohren und oberen Luftwege, Kalkarmut besonders bei Kindern, Lymphknotenschwellung, Entschlackung (träger Stoffwechsel)
23	Natrium bicarbonicum	D 12	träger Stoffwechsel, wenig Entschlackung, Harnsäure-Überladung des Blutes, Gewebe- und Fettsucht
24	Arsenum jodatum	D 12	Heuschnupfen, nässende Ekzeme, Asthma, entzündliche Ergüsse, Akne (Jugendliche), Resorption
25	Aurum muriaticum natronatum	D 12	chronische Gesundheitsstörungen ohne Fieber, Angst, Verkalkung, Hautgeschwüre, Eierstock- und Gebärmutterentzündung
26	Selenium	D 12	Zellschutz, Viren, radioaktive Verstrahlung, Abbau von schädlichen Stoffen, erhöht den Vitamintransport in den Zellen
27	Kalium bichromicum	D 12	Diabetes, Dauerstress, hohen Blutdruck, hohe Cholesterinwerte, Haut

Das große Praxisbuch der Schüßlertherapie

Erfolgreich behandeln mit Mineralsalzen

Eveline Tichy, Klaus Tichy

3., überarbeitete Auflage

15 Abbildungen
32 Tabellen

Karl F. Haug Verlag · Stuttgart

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.

Anschrift der Autoren:

Eveline und Klaus Tichy
Raschenbergstr. 24a
5020 Salzburg
Österreich

1. Auflage 2001, Sonntag Verlag
2. Auflage 2006, Sonntag Verlag

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.

© 2010 Karl F. Haug Verlag in
MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG
Oswald-Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart

Unsere Homepage: www.haug-verlag.de

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Thieme Verlagsgruppe
Umschlagfoto: Dynamic Graphics Inc.; Pixland
Satz: primustype Hurler GmbH, Notzingen
gesetzt in Textline
Druck: Grafisches Centrum Cuno, Calbe

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden **nicht** 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 Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN 978-3-8304-7329-9

1 2 3 4 5 6

Inhalt

Danksagung	XI
Geleitwort (Dr. Krofol)	XII
Vorwort	XIII
Zur Einführung mit dem Buch	XIV

Teil I Grundlagen und Basiswissen

1	Einführung in die Biochemie	3
1.1	Begriff, Entwicklung, Grundsätze	3
1.2	Die Theorie der biochemischen Funktionsweisen	3
1.3	Organische und anorganische Verbindungen	4
1.4	Die Wirkung der Mineralsalze im Körper	4
2	Gesundheit und Krankheit	6
2.1	Die Grundsätze des biochemischen Heilsystems	6
2.2	Die drei Stufen jeder organischen Krankheit	6
2.2.1	Ursache der Krankheit	6
2.2.2	Wesen der Krankheit	7
2.2.3	Wirkung der Krankheit	7
2.2.4	Heilweisen und -ansätze	7
2.3	Das Verhalten des Körpers bei Mineralmangel	7
2.4	Mögliche Ursachen eines Mineralmangels	8
3	Der Säure-Basen-Haushalt	9
3.1	Wissenswertes über Säuren und Basen	10
3.2	Übersäuerung	11
3.2.1	Entstehung der Säuren	11
3.2.2	Kategorien von Nahrungsmitteln	11
3.2.3	Wirkung der Übersäuerung	12
3.2.4	Suchtverhalten	13
3.2.5	Kontrolle des pH-Wertes	13
4	Körper, Geist und Seele	14
4.1	Seelische Ursachen von Gesundheitsstörungen	14
4.2	Der Sinn des Lebens und der Krankheiten	15
4.3	Organsprache	16
5	Mineralstoffe des Lebens	18
5.1	Die Mengenelemente	19
5.1.1	Calcium	19
5.1.2	Chlor	20
5.1.3	Kalium	20
5.1.4	Magnesium	21
5.1.5	Natrium	22
5.1.6	Phosphor	22

5.1.7	Schwefel	23
5.2	Die Spurenelemente	23
5.2.1	Chrom	23
5.2.2	Eisen	24
5.2.3	Fluor	25
5.2.4	Jod	26
5.2.5	Kobalt	26
5.2.6	Kupfer	27
5.2.7	Mangan	28
5.2.8	Molybdän	28
5.2.9	Nickel	29
5.2.10	Selen	29
5.2.11	Silicium	31
5.2.12	Zink	32
5.3	Physiologische Zusammenhänge und Stoffwechselprodukte	32
6	Diagnoseverfahren in der Biochemie	35
6.1	Wie findet man das richtige Konstitutionsmittel?	35
6.1.1	Beobachtungskriterien zur Mittelwahl	36
6.1.2	Was sollte unbedingt beachtet werden?	36
6.1.3	Integration der Schüßlertherapie in schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung	36
6.2	Absonderungen und Ausflüsse	38
6.2.1	Die Zungendiagnose(-analyse)	39
6.3	Die Antlitzdiagnose(-analyse)	41
6.3.1	Die Mangelstärke	42
6.3.2	Mangelzeichen in der Antlitzdiagnostik	42
7	Grundlagen der Anwendung	60
7.1	Die Aufbereitung der Lebenssalze	60
7.2	Die Anwendungsgrundsätze nach Dr. Schüßler	60
7.3	Verabreichung und Einnahme	60
7.3.1	Gaben	60
7.3.2	Berechnung	61
7.3.3	Normaldosis	61
7.3.4	Einnahmeempfehlung	61
7.3.5	Haltbarkeit	61
7.3.6	Selbstanfertigung von Tropfen	61
7.4	Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung	62
7.4.1	Normaldosis	62
7.4.2	Trockengaben	62
7.4.3	In Wasser gelöst	62
7.4.4	Verabreichungsempfehlung für Säuglinge	63
7.4.5	Äußerliche Anwendungen (Wickel, Salben, Bäder, Waschungen)	63
7.4.6	Innerliche Anwendung als Einlauf	63
7.4.7	Kurmäßige Anwendung über längere Zeiträume	63
7.5	Allgemeine Regeln	63
7.5.1	Besondere Hinweise	64
7.5.2	Faustregel	65
7.5.3	Dosierung nach der Mangelstärke	65
7.5.4	Optimale Einnahmezeiten	66
7.5.5	Einnahme nach der Organuhr	66

8	Ernährung und Biochemie nach Dr. Schüßler	68
8.1	Gesunde Ernährung – gesunder Körper	68
8.2	Ernährungsfehler	69
8.3	Der Ausgleich von Vitalstoffmängeln	70
8.4	Die Ernährungsvorschriften nach Dr. Schüßler	74
8.4.1	Ernährungsempfehlung 1 (strenge Form)	74
8.4.2	Ernährungsempfehlung 2 (lacto-vegetabile Kost)	75

Teil II Angewandte Schüßlertherapie

1	Die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler (1–495*)	81
1.1	Calcium fluoratum Nr. 1 (1–37)	81
1.2	Calcium phosphoricum Nr. 2 (40–77)	90
1.3	Ferrum phosphoricum Nr. 3 (80–113)	100
1.4	Kalium chloratum Nr. 4 (120–151)	109
1.5	Kalium phosphoricum Nr. 5 (155–189)	117
1.6	Kalium sulfuricum Nr. 6 (195–229)	125
1.7	Magnesium phosphoricum Nr. 7 (235–273)	132
1.8	Natrium chloratum Nr. 8 (280–325)	143
1.9	Natrium phosphoricum Nr. 9 (330–368)	156
1.10	Natrium sulfuricum Nr. 10 (375–408)	166
1.11	Silicea Nr. 11 (415–458)	175
1.12	Calcium sulfuricum Nr. 12 (465–495)	187
2	Erweiterungsmittel (500–516)	193
2.1	Kalium arsenicosum Nr. 13 (501)	193
2.2	Kalium bromatum Nr. 14 (502)	194
2.3	Kalium jodatum Nr. 15 (503)	195
2.4	Lithium chloratum Nr. 16 (504)	197
2.5	Manganum sulfuricum Nr. 17 (505)	197
2.6	Calcium sulfuratum Nr. 18 (506)	199
2.7	Cuprum arsenicosum Nr. 19 (507)	199
2.8	Kalium aluminium sulfuricum Nr. 20 (508)	201
2.9	Zincum chloratum Nr. 21 (509)	202
2.10	Calcium carbonicum Nr. 22 (510)	204
2.11	Natrium bicarbonicum Nr. 23 (513)	206
2.12	Arsenum jodatum Nr. 24 (514)	206
2.13	Aurum muriaticum natronatum Nr. 25 (515)	208
2.14	Selenium Nr. 26 (516)	208
2.15	Kalium bichromicum Nr. 27	209
3	Wirkung und Anwendung der Mineralstoffe als Salbe, Creme, Cremegel und Gel (520–534)	210
3.1	Die Haut (520)	210
3.2	Heilung und Körperpflege (521)	211
3.3	Allgemeines zur Anwendung (522)	211
3.4	Calcium fluoratum Nr. 1 (523)	212
3.5	Calcium phosphoricum Nr. 2 (524)	212
3.6	Ferrum phosphoricum Nr. 3 (525)	213
3.7	Kalium chloratum Nr. 4 (526)	213

3.8	Kalium phosphoricum Nr. 5 (527)	214
3.9	Kalium sulfuricum Nr. 6 (528)	214
3.10	Magnesium phosphoricum Nr. 7 (529)	214
3.11	Natrium chloratum Nr. 8 (530)	215
3.12	Natrium phosphoricum Nr. 9 (531)	216
3.13	Natrium sulfuricum Nr. 10 (532)	216
3.14	Silicea Nr. 11 (533)	216
3.15	Calcium sulfuricum Nr. 12 (534)	217
4	Spezielle Anwendungen	218
4.1	Die Funktion der Mineralsalze im Überblick	218
4.2	Kuren	220
4.3	Verlauf und Formen von Entzündungen	221
4.3.1	Ursachen von Entzündungen	221
4.3.2	Allergien	221
4.3.3	Normaler Ablauf einer Entzündung	221
4.3.4	Entwicklung zu chronischen Entzündungen, Katarrhen	222
4.3.5	Auswirkungen chronisch eitriger Entzündungen	222
4.3.6	Entzündliche Ausschwitzungen	223
4.3.7	Erweiterungsmittel bei entzündlichen Prozessen	224
4.3.8	Erweiterungsmittel bei akuten Entzündungen	224
4.4	Schwangerschaft	225
4.4.1	Während der Schwangerschaft	225
4.4.2	Geburt	226
4.4.3	Nachgeburt	226
4.4.4	Brust	227
4.4.5	Wochenbett	227
4.5	Kopfschmerz	227
5	Praktische Anwendung	232

Anhang

1	Antlitzanalyse-Tabellen	265
1.1	Einnahmetabelle der Mineralsalze nach Antlitzzeichen	265
1.2	Anwendungstabelle der Mineralsalze als Salben, Cremes oder Gele nach Körperzeichen	266
1.3	Einnahmetabelle für Mineralsalze	267
1.4	Antlitzanalytische Merkmale	269
2	Einfach und gut: Bäder, Wickel, Kompressen, Waschungen	270
2.1	Zur Unterscheidung	270
2.2	Anwendungsarten	270
2.2.1	Kühle Anwendungen	270
2.2.2	Warme Anwendungen	270

3	Übersichtstabellen: Kombination von Mineralsalzen und anderen Therapieformen	272
3.1	Kombination von Mineralsalzen und homöopathischen Mitteln	272
3.2	Kombination von Mineralstoffen und Bachblüten	273
3.3	Kombination von Mineralsalzen und Farbtherapie (Übersicht)	275
3.4	Kombination von Mineralsalzen und TCM-Behandlung	277
3.5	Kombination von Mineralsalzen und Lithotherapie	278
3.6	Kombination von Mineralsalzen und Heilpflanzen	279
3.7	Kombination von Mineralstoffen und Aura-Soma-Therapie	281
4	Anwendung der Mineralsalze nach der Astro-Biochemie	283
4.1	Die Mineralsalze und ihre Zuordnung zu Sternzeichen	283
4.2	Schülerkuren nach den Sternzeichen	288
5	Über die Autoren	290
6	Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur	291
6.1	Bücher	291
6.2	Skripten und Zeitschriften	293
7	Stichwortverzeichnisse	295
7.1	Allgemeines Stichwortverzeichnis	296
7.2	Stichwortverzeichnis Kinderkrankheiten	332

Danksagung

100 Jahre nach Dr. Schüßlers Tod, in einer Zeit, in welcher altes, oft scheinbar schon vergessenes Wissen wieder an Bedeutung gewinnt und neu belebt wird, findet auch eine Renaissance seines außergewöhnlich einfachen Heilverfahrens statt.

Ein herzliches „Danke“ an alle Kolleginnen und Kollegen, Kursteilnehmer und Studenten für die gute Zusammenarbeit – besonders für die vielen positiven Rückmeldungen, die uns Ansporn gaben, uns noch intensiver mit den Lebenssalzen nach Dr. Schüßler zu befassen, um sie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Außerdem möchten wir uns gerne bei Herrn Dr. Franz Stark für die Unterstützung im Bereich der geistig-seelischen Hintergründe sowie bei den homöopathischen Angaben bedanken und bei Herrn Mag. Alois Krautgartner für seine Hilfe bei der Pflanzenheilkunde.

Unser ganz besonderer Dank gilt unserer Familie und Freunden, die uns mit viel Liebe, Geduld und Verständnis dabei unterstützten.

Eveline und Klaus Tichy

Geleitwort zur 2. Auflage

Wir müssen von der Annahme ausgehen, dass der Mensch nicht wie ein Kind von gütigen Eltern an die fertige Tafel der Natur gesetzt wurde, sondern im Verlauf der Entwicklung des Lebens aus einfachsten Formen in Hunderten von Jahrillionen entstanden ist. Der Mensch ist ein Staat von Einzelzellen, deren Zahl in die Trillionen geht.

Diese Einzelindividuen haben jedes ein Eigenleben mit Geburt und Tod, Stoffwechsel, Fortpflanzung und sozialer Arbeitsteilung. Alle Zellen unterstehen dem Gesetz einer höheren Ordnung, in die die Gesamtheit ihrer Funktion sinnvoll eingefügt ist und einzeln berücksichtigt werden muss. Die Störung dieses Mechanismus nennen wir *Krankheit*.

Neben den natürlich eingebauten Heilungsmechanismen, ist jedem Lebewesen der Selbsterhaltungstrieb eingegeben, sich von außerhalb Hilfe zu suchen und zwar in der großen Apotheke Natur. Seit ca. 200 Jahren verfügt die Menschheit über die Möglichkeiten, neue Stoffe künstlich herzustellen, um mit ihnen die Natur zu überlisten. Leider oftmals mit unvorhergesehenen, wenig erfreulichen Nebeneffekten. Heute sieht man dies immer stärker ein und kehrt vielfach zu alten und bewährten Erkenntnissen zurück.

Die Schüßlertherapie ist eine dieser bewährten Möglichkeiten. Sie bietet eine ideale Unterstützung der Zellen und bringt sie – und

damit den ganzen Körper – wieder ins biologische Gleichgewicht. Schüßlersalze vermögen, die Ionen-Kanalchen (Ion = griech. „der Wanderer“) in die Zellen zu öffnen. Somit können die Mineralstoffe aufgenommen werden, wodurch ein optimaler Zellstoffwechsel erneut erfolgt.

Jegliche medizinische Behandlung wird durch die Schüßlertherapie positiv unterstützt, nicht nur die naturheilkundliche, sondern auch die schulmedizinische. Daraus entsteht eine Synthese zum Wohle des Klienten, die zugleich richtungsweisend ist – denn die Ganzheitsmedizin ist die Heilkunst der Zukunft.

Therapeuten können durch die Therapie mit Schüßlersalzen effizienter arbeiten, indem sie z. B. die Krankheitsprozesse ihrer Klienten verkürzen und harmonisieren. Auch in der Prävention haben die Schüßlersalze einen großen Stellenwert.

Zugleich sollte dieses Buch aber auch in keinem „normalen“ Haushalt fehlen, denn es eignet sich optimal als „Hausapotheke“.

Ich freue mich, dass dieses Buch nun schon in der zweiten Auflage vorliegt und wünsche den Autoren weiterhin viel Erfolg.

Salzburg, im Frühjahr 2006

Med. Rat Dr. Andreas Kofol

Vorwort

Liebe Leser!

Wir freuen uns, dass Sie sich für die dritte Auflage dieses Buches entschieden haben und möchten Ihnen, bevor Sie sich näher damit befassen, noch einige Informationen mitgeben. Wir sind überzeugte Befürworter einer ganzheitlichen Sicht des Menschen und somit auch von ganzheitlichen Vorsorge- und Heilungsmethoden, ganz gleich, aus welcher „Ecke“ sie stammen. Immer wieder erleben wir, dass gerade die Kombination unterschiedlicher Praktiken eine deutliche Besserung des Befindens in verschiedensten Ebenen bewirken kann. Deshalb haben wir versucht, unsere eigenen Erfahrungen aus vielen Gebieten hier einzubringen.

Natürlich ist der größte Teil dieses Buches den Mineralsalzen nach Dr. Schüßler gewidmet, aber wesentliche Konstitutionsmerkmale können z. B. mittels der Antlitzdiagnostik nach Dr. Hickethier oder über die Zungenbildanalyse erfahren werden.

Hinweise auf homöopathische Anwendungen, Bach-Blüten-Essenzen, seelische Aspekte, Farbtherapie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder die Anwendung von Edelsteinen sollen Ihnen weitere ergänzende Behandlungsmöglichkeiten und -kombinationen eröffnen und gleichzeitig auch Anstoß für eine ganzheitliche Betrachtungsweise sein.

Vor allem sollte man akzeptieren, dass jeder Mensch auf eine ganz individuelle, einzigartige Weise existiert und daher auch alle Behandlungen speziell auf ihn abgestimmt sein sollten. Dies trifft ganz besonders auf die energetischen Behandlungsmethoden zu, denn hier gibt es eine ganze Reihe verschiedener Varianten und Zugänge.

Aus demselben Grund möchten wir auch kein fertiges „Rezept“ vorlegen, sondern nur eine *Richtung* anbieten und Sie animieren, sich auch auf Ihr *Gefühl* zu verlassen.

Als Hilfe zum Einstieg haben wir in der 2. Auflage ein Repertorium (s. Praktische Anwendung, S. 232 ff.) aufgenommen, das Ihnen die Mittelwahl erleichtern soll. Trotzdem sollte auch bei der Arbeit mit dem Repertorium die Entscheidung hinsichtlich der Mittelwahl individuell getroffen werden.

Die Wirkungen mancher der von uns aufgeführten Therapiemethoden sind vielfach (noch) nicht geklärt oder bewiesen, doch sind wir der Meinung, dass sie hier ihren Platz haben sollen. Dies umso mehr, als heutzutage altes, oft uraltes Wissensgut wieder zu Ehren gelangt und die *Ganzheit des Menschen* und seine *Verbindung* mit und zu seiner Umwelt und dem gesamten Kosmos, nicht mehr geleugnet werden kann.

Wir hoffen, dass wir Ihnen im vorliegenden Band ein ausführliches Übersichts- und Nachschlagewerk mit wesentlichen Informationen zugänglich machen und Sie animieren können, sich intensiver mit den „Mineralsalzen des Lebens“ und deren vielfältigen Möglichkeiten auseinander zu setzen.

Die Auseinandersetzung damit lohnt sich. Der Einsatz der Mineralsalze ist effizient und hilfreich für Fachleute wie für den Laien.

Wir wünschen Ihnen viel Neugierde, Forscherdrang, Begeisterung und Ausdauer und nicht zuletzt natürlich viel Erfolg beim „Schüßeln“.

Salzburg, im September 2010

Eveline und Klaus Tichy

Zur Arbeit mit dem Buch

Teil I: Grundlagen und Basiswissen

Dieser erste Teil bietet einen allgemeinen Überblick über Entwicklung und **Grundlagen** der Biochemie. Dieser Teil ist für das Verständnis der Mineralsalzbeschreibungen und Anwendungshinweise notwendig und sollte daher bei der Lektüre möglichst nicht übergangen werden.

Teil II: Angewandte Schüßlertherapie

Dieser Teil bietet Ihnen eine – für das jeweilige Mineralsalz zutreffende – komprimierte Aufzählung und Zusammenfassung von Gesundheitsstörungen und Krankheitssymptomen.

Um das Auffinden bestimmter Körperzeichen (z. T. auch als Konstitutionsmerkmale, Mangelzeichen, Symptome bezeichnet) zu erleichtern, sind alle Kapitel dieses Abschnittes auf gleiche Art angelegt:

Nach einem **Einführungsteil**, in welchem die wesentlichsten **Funktionen** (Zuständigkeiten) des jeweiligen Mineralsalzes angeführt sind und einer auszugsweisen Erläuterung, wie sie Dr. Schüßler selbst formulierte, folgt unter „**Anwendungen/Erläuterungen**“ eine Auswahl der wichtigsten Indikationen des betreffenden Mineralsalzes.

Unter dem Titel „**Körperzeichen**“ beginnt die eigentliche Aufzählung jener Symptome, welche durch einen **Mangel** des entsprechenden Mineralsalzes im Körper entstehen – deshalb auch Mangelzeichen genannt. Diese Symptome wurden entsprechend ihrem Auftreten den jeweiligen **Körperregionen** bzw. **Körperteilen** zugeordnet und dieselben alphabetisch gereiht (z. B. Antlitz, Augen, Blut, Drüsen, Haare, Haut usw.).

Sie werden bald bemerken, dass manche Symptome *mehrmals* in verschiedenen Abschnitten zu finden sind. Dies rührt daher, dass die Mineralsalze nicht einfach bestimmte Körperbereiche beeinflussen, sondern meist übergreifend wirken. Mängel

eines bestimmten Mineralstoffes können in verschiedenen Bereichen des Körpers ähnliche Reaktionen auslösen. (Magnesium-Mangel wirkt sich z. B. nicht nur auf die Muskel- und Nervenzellen aus, sondern hat auch Auswirkungen auf Gefäße, Gehirn, Rückenmark, Blut, Knochen und vieles mehr.)

Im Hinblick auf eine umfassende Darstellung der Wirkungsweise der Mineralsalze im menschlichen Körper wurde diese mehrfache Auflistung gleicher Symptome bewusst in Kauf genommen.

Im Absatz „**Anwendungsempfehlungen**“ sind neben allgemeinen und (zum Teil) besonderen Einnahmemöglichkeiten noch Kombinations- und Verträglichkeitshinweise („**Harmonielehre**“), Nahrungsmittel (hoher Anteil des entsprechenden Mineralstoffes), homöopathische Vergleichsmittel etc. zu finden.

In den Unterabschnitten „**Ergänzende Hinweise**“ werden ganzheitliche Bereiche gestreift, wie z. B. Seelische Aspekte, Bach-Blüten-Essenzen, Farbtherapie.

Die Kapitel „**Ergänzungsmittel**“ und „**Biochemische Salben**“ wurden im Hinblick auf Wichtigkeit und Umfang der vorhergehenden Mineralsalzbeschreibungen vorläufig nur als Kurzzusammenfassung gestaltet.

Die am rechten Rand jeder Seite angeführten „**Absatznummern**“ stehen in direktem Zusammenhang mit dem Stichwortverzeichnis und führen Sie auf kürzestem Weg zu den von Ihnen gewählten Begriffen. (Siehe nachstehende Erläuterung zum Stichwortverzeichnis)

In dieser Auflage haben wir einen **praktischen Anwendungsteil** eingefügt sowie einige Kapitel zu speziellen **Anwendungsmöglichkeiten**. Diese sollen Ihnen als Anregungen für die Praxis dienen.

Anhang

Im Anhang finden Sie einige **Kopiervorlagen**, die Ihnen das praktische Arbeiten erleichtern sollen. Außerdem ein Kapitel, in dem Sie All-

gemeines zu **Wickeln und Auflagen** finden und nicht zuletzt **Übersichtstabellen**, die Ihnen die Kombination der Schüßlertherapie mit anderen Therapieansätzen näher bringen sollen.

Die im **Stichwortverzeichnis** angeführten Zahlen entsprechen den „**Absatznummern**“ am rechten bzw. linken Seitenrand im Teil II.

Dieses System hat sich in der Praxis bereits bestens bewährt. Es ermöglicht Ihnen die rasche Auffindung von Begriffen und Daten in den Mineralsalzbeschreibungen. Genaue Erläuterungen finden Sie unter „**Benutzerhinweise zum Stichwortverzeichnis**“.

Teil I

Grundlagen und Basiswissen

1 Einführung in die Biochemie

1.1 Begriff, Entwicklung, Grundsätze

Biochemie = Lebenschemie (griech. „*bios*“ = das Leben, Chemie = ein Zweig der Naturwissenschaften und behandelt die Zusammensetzung und Umwandlung der Stoffe und ihrer Verbindungen.)

Die Biochemie ist gegen Ende des 19. Jahrhunderts aus den Grenzgebieten von Biologie und Chemie entstanden und heute ein weitgehend selbstständiger Wissenszweig:

- Lehre von der Gesamtheit der chemischen Vorgänge in der belebten Natur,
- erforscht die funktionellen Zusammenhänge des Zellgeschehens vor allem im Stoffwechsel sowie der chemischen Regulation.

Im Altertum bis zum Ende des 19. Jahrhunderts wurden ausschließlich natürliche Heilmittel verwendet (Heilkräuter, Lehm, Mineralquellen, Sonne, Wärme, Wasser, Massage, Bewegung).

Eine Änderung dieser Ansichten führte zum Siegeszug der Naturwissenschaften und damit auch zu einem grundsätzlichen Wandel im ärztlichen Denken (Änderung der Pharmakologie).

Man glaubte nun, der Körper sei ein Konglomerat aus chemischen Stoffen und deshalb könne man den Zustand der Gesundheit durch *chemische Mittel* wieder herbeiführen.

Dabei wurde jedoch völlig übersehen, dass der Körper nicht über Stoffwechselanlagen für chemische bzw. synthetische Substanzen verfügt.

Der Organismus kann mit solchen Mitteln nicht reguliert werden, sondern nur in eine künstlich definierte (vorübergehende) Stoffwechselsituation gebracht werden.

Die Schulmedizin kann zwar auf großartige Leistungen in der Chirurgie verweisen, steckt jedoch vor allem bei der Bekämpfung von chronischen Leiden häufig in der Sackgasse!

Die Biochemie ist eine naturgemäße Heilmethode, weil ihre Mittel aus potenzierten Mineralsalzen bestehen, die von Natur aus zu den Bestandteilen der menschlichen Zellen, Gewebe und Organe gehören.

1.2 Die Theorie der biochemischen Funktionsweisen

Nach dem Zellularpathologen **Virchow** ist das „Wesen der Krankheit“ die „krankhaft veränderte Zelle“.

Der Begründer der biochemischen Heilweise, der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler, lebte vom 21. August 1821 bis 30. März 1898 in Oldenburg. Er entdeckte, dass alle Körperzellen durch einen Verlust bzw. Mangel an anorganischen Salzen in ihrer Funktion gestört werden und schließlich erkranken. Daraus folgte er, dass alle Krankheiten, die mit innerlich einzunehmenden Mitteln überhaupt heilbar sind, durch Zufuhr eben dieser fehlenden Stoffe heilbar sein müssten.

Bei der chemischen Analyse von Verbrennungsrückständen menschlicher Knochen- und Gewebeteile stellte er fest, dass stets die gleichen 12 Mineralsalze übrig blieben:

- **Calcium fluoratum** Nr. 1 (Calc. fluor.)
- **Calcium phosphoricum** Nr. 2 (Calc. phos.)
- **Ferrum phosphoricum** Nr. 3 (Ferr. phos.)
- **Kalium chloratum** Nr. 4 (Kal. chlor.)
- **Kalium phosphoricum** Nr. 5 (Kal. phos.)
- **Kalium sulfuricum** Nr. 6 (Kal. sulf.)
- **Magnesium phosphoricum** Nr. 7 (Magn. phos.)
- **Natrium chloratum (muriaticum)** Nr. 8 (Natr. chlor.)
- **Natrium phosphoricum** Nr. 9 (Natr. phos.)

- **Natrium sulfuricum** Nr. 10 (Natr. sulf.)
- **Silicea** Nr. 11 (Silicea)
- **Calcium sulfuricum** Nr. 12 (Calc. sulf.).

Diese 12 Mineralsalze sind nach der biochemischen Theorie Dr. Schüßlers ausschlaggebend für die natürliche Funktion der Körperzellen.

1.3 Organische und anorganische Verbindungen

Der menschliche Körper besteht sowohl aus organischen als auch anorganischen Verbindungen:

Organische Bestandteile

Eiweiß, Fette, Kohlenhydrate (Zucker)

Anorganische Bestandteile

Im Wesentlichen im Wasser gelöste Mineralsalze, wie *Natrium*, *Magnesium*, *Calcium*, *Kalium*, *Eisen*, gebunden z. T. an *Chlor*, *Phosphor*- und *Schwefelsäure*, *Fluor*, *Kieselsäure* und die große Menge der *Spurenelemente* (Jod, Mangan, Kupfer, Zink, Selen etc.).

Organische Verbindungen

Organisch werden alle Stoffe genannt, die an Kohlenstoff gebunden sind, z. B. Kohlenhydrate, Fette, Eiweißstoffe und alle aus diesen Stoffen geschaffenen Umwandlungen.

Anorganische Verbindungen (Salze)

Als anorganisch bezeichnet man alle Verbindungen, die keinen Kohlenstoff enthalten, wie Wasser und die aus dem Mineralreich stammenden *Salze*.

Salze sind zusammengesetzte Stoffe und bestehen aus verschiedenen chemischen Elementen, deren kleinster Baustein das Atom ist. Verbinden sich mehrere Atome, sprechen wir von der neuen Einheit als einem *Molekül*. Lösen wir solche chemisch zusammengesetzten Verbindungen aus der Reihe der Mineralsalze, so zerfällt ein Teil der Moleküle in elektrisch positiv und negativ geladene Atome oder Molekülbruchstücke, die man *Ionen*

nennt. (Kochsalz z. B. ist ein Molekül aus je 1 Atom der chemischen Elemente Natrium und Chlor. In der Lösung zerfällt das Molekül Natriumchlorid in Natrium [elektrisch positiv geladen] und das negativ geladene Chlor-Ion).

Im Organismus kommen die Mineralsalze vorwiegend in gelöstem, ionisiertem Zustand vor.

Sie wirken stoffwechselanregend. Die Salze regulieren über die Schleimhaut → Blut → Zelle.

Die Art ihrer elektrischen Ladung ist bestimmend für ihre biologische Wirksamkeit.

1.4 Die Wirkung der Mineralsalze im Körper

Nach neuesten Untersuchungen führt man die biologische Wirksamkeit der Mineralsalze auf ihre elektrische Ladung zurück. Die in der Körperflüssigkeit gelösten Ionen werden als *Elektrolyte* bezeichnet. Die wichtigsten Ionen mit positiver Ladung sind Kalium, Calcium, Natrium, Magnesium.

Eine negative Ladung besitzen Chloride, Phosphate und Sulfate. Das elektrische Gleichgewicht in der jeweiligen Körperflüssigkeit wird dadurch gewahrt, dass sich positiv und negativ geladene Teilchen ausgleichen. Sie stehen aber nicht in Verbindung miteinander.

60% des gesamten Gewichtes eines Erwachsenen machen die Körperflüssigkeiten aus. Davon befinden sich 45% innerhalb der mehreren Milliarden Körperzellen (intrazelluläre Flüssigkeit) und 15% außerhalb der Zellen (extrazelluläre Flüssigkeit).

In der Elektrolytzusammensetzung beider Flüssigkeitsarten bestehen deutliche Unterschiede.

Fehlt im Körper ein bestimmtes Mineral, werden die Zellen nicht ausreichend versorgt. Dadurch verändern sich Blut, Gewebe und Organe in Aufbau und Tätigkeit, was vor allem im Anfangsstadium (meist jedoch nicht sofort) mit Symptomen, wie Schmerz,

Schwäche, Müdigkeit, Bewegungsbehinderungen etc. verbunden ist.

Bei richtiger Einnahme verschwinden sowohl die Ursachen als auch eventuell vorhandene Symptome.

Vor allem das Blut nimmt die Mineralstoffe gut auf, behält ein „Existenzminimum“ zurück und gibt die restlichen Salze an das Gewebe zur Regenerierung ab.

Diese führt über Entgiftung und Wiederaufbau letztlich wieder zur vollständigen Funktionsfähigkeit.

Noch ehe der Mineralstoffmangel gänzlich behoben ist, sind die Beschwerden meist

längst verschwunden. Ein „Großreinmachen“ findet statt und meist werden auch die geistigen Fähigkeiten dadurch verbessert. (Kinder machen oft einen großen Entwicklungsschub durch.)

Bei fieberhaften Erscheinungen kann die Besserung oft schon innerhalb einer Stunde eintreten. Bei chronischen Leiden dürften Wochen und bezüglich einiger Salze Monate erforderlich sein.

„Gewähre dem Krankheitsstoff das, was er zu seiner Sättigung erheischt, und er wird friedlich von dannen ziehen.“

Dr. Kurt Hieckthier

2 Gesundheit und Krankheit

„Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze. Krankheit entsteht erst durch das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze.“

Dr. Schüßler

Jakob Moleschott, einer der bedeutendsten Physiologen des 19. Jahrhunderts, lehrte:

„Gesund bleiben kann der Mensch nur, wenn er in seinem Körper die notwendigen Mineralstoffe für Aufbau und Erhaltung besitzt.“

2.1 Die Grundsätze des biochemischen Heilsystems

Erster Grundsatz

Alle gesundheitlichen Störungen entstehen durch einen Mangel an bestimmten lebensnotwendigen Mineralstoffen.

Zweiter Grundsatz

Durch Zuführung der fehlenden Stoffe tritt die Regenerierung ein.

Dritter Grundsatz

Die Zuführung der Mineralstoffe sollte nur in allergeringsten Mengen erfolgen.

Vierter Grundsatz

Die Zuführung der fehlenden Stoffe muss in einer solchen Verdünnung erfolgen, dass der Übertritt des funktionssteigernden Salzes unmittelbar durch die Schleimhäute in Mundhöhle, Schlund und Speiseröhre direkt ins Blut erfolgen kann.

2.2 Die drei Stufen jeder organischen Krankheit

Gemäß den Anschauungen der Zellulärpathologie unterscheidet Dr. Hickethier, der Begründer der Antlitzdiagnostik, drei Stufen der Krankheit:

1. Jede Krankheit wird durch einen sog. krank machenden Reiz (z. B. Verschlackung, Arzneigifte) verursacht.
2. Die Folge dieses Reizes ist ein Mangel an Mineralsalzen.
3. Dauert der Mineralmangel lange genug, entsteht daraus eine krankhafte (pathologische) Organveränderung (z. B. schlecht schließende Wunden, Lymphdrüenschwellung, Immunschwäche ...).

„Wenn das Wesen einer Krankheit in einem *Mineralmangel* besteht, muss die Ursache der Krankheit identisch sein mit der *Ursache* des Mineralmangels.“

Dr. Hickethier

2.2.1 Ursache der Krankheit

Der krank machende Reiz

- **Mechanisch**
Quetschungen, Schnitt- und Stichwunden, Abschürfungen, Brüche, Verstauchungen, Verrenkungen, Verbrennungen etc.
- **Chemisch**
Gifte, Stoffwechselschlacken (Fehlernährung!), Blutübersäuerung, Verätzungen ...
- **Lebensbedingt**
Fehler in der Lebenshaltung (Stress und Essgewohnheiten).
- **Feinstofflich**
Elektrisch, magnetisch, geopathisch ...
- **Psychisch**
Verkrampfung, Starrsinn, Neid, Hass, Wut, Zorn, sonstige negative Emotionen.

2.2.2 Wesen der Krankheit

Mineralmangel als Antwort auf den Reiz

Der Reiz verursacht einen übermäßigen Verbrauch und damit einen Mangel an Mineralstoffen (siehe Tab. 1.1).

2.2.3 Wirkung der Krankheit

Organische Veränderungen

- Zerlegung von „Reservestoffen“ zur Gewinnung freier Minerale,
- Funktionsstörungen von Organen,
- Veränderung oder Zerstörung von Organen durch lang dauernden Mineralmangel.

2.2.4 Heilweisen und -ansätze

Heilweisen, die auf dieser Stufe wirken, sind (Befriedigungsheilweise):

Verdünnte Mineralsalzgaben, Funktionsmittel, homöopathische Mineralstoffe (unter D 23), Tees, Mineral- und Quellwasser, Quellsalze. (Infolge des osmotischen Drucks zwischen Zelle und Zellzwischenflüssigkeit können konzentrierte Mineralsalzgaben nicht aufgenommen werden!)

Heilkräuter (Phytotherapie) haben auf alle drei Stufen von Gesundheitsstörungen Einfluss:

- Sie wirken vermutlich in gewisser Weise unmittelbar auf die **Seele** (Baldrian, Johanniskraut, Pfefferminze),
- sie enthalten **Mineralstoffe** (z. B. Zinnkraut) und
- sie liefern **chemische Verbindungen**, welche auf Organe einwirken (z. B. Pflanzensäuren, ätherische Öle, Bitterstoffe, Schleimstoffe).

Nach Rudolf Steiner (Anthroposoph) wirken insbesondere:

- mineralische Heilmittel auf den Wesenskern des Menschen (die Seele),
- pflanzliche Heilmittel auf die Organe und ihre Funktionen,
- tierische Heilmittel auf die Lebensfunktionen im Allgemeinen.

Tab. 1.1 Beispiele für den Zusammenhang von Reizen und der Entstehung von Mängeln.

Reiz	großer Verbrauch, daher Mangel an:
Wunden	Ferrum phosphoricum Nr. 3
Gifte	Kalium chloratum Nr. 4 und Natr. chlor. Nr. 8 u. a.
Übersäuerung	Mangel an Natrium phosphoricum Nr. 9
Stress	Mangel an Magnesium phosphoricum Nr. 7
Strahlenschäden	Mangel an Calc. fluor. Nr. 1, Kal. chlor. Nr. 4, Kal. jod. Nr. 15

2.3 Das Verhalten des Körpers bei Mineralmangel

Bei Mineralmangel greift der Organismus unverzüglich auf seine Ressourcen zurück. Diese finden sich in vielerlei Art als „Speicher“ im gesamten Körper verteilt.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen „Arbeits-“ und „Langzeitspeichern“.

Die Arbeitsspeicher (Zwischenzellenflüssigkeit, Blut) stellen bei Mangelsituationen die jeweils im Moment benötigten Substanzen für Stoffwechsel und lebenserhaltende Funktionen zur Verfügung.

Die Langzeitspeicher dienen als Depot für besondere Stress-Situationen mit erhöhtem Mineralstoffbedarf (auch bei Krankheiten). Wenn auch die Langzeit-Depots erschöpft sind, muss der Körper Gewebe abbauen.

Dieses Szenario könnte man etwa so veranschaulichen:

1. Stufe: Geringfügiger Mangel, noch keine Engpässe in der Versorgung.
2. Stufe: Zur Deckung werden Substanzen aus Blut und Zellflüssigkeit herangezogen.
3. Stufe: Die Mineralstoff-Speicher in der Umgebung reichen nicht mehr aus und die peripheren Depots werden angezapft.
4. Stufe: Auch diese Reservoirs sind geleert, der Körper beginnt mit dem Abbau

(Demineralisation) seiner Gewebestrukturen:

- **Reservestoffe** werden zerlegt in Minerale und Reststoffe.
- Die **Minerale** werden zur Ausscheidung unbrauchbarer Stoffe verwendet, der Rest muss ebenfalls beseitigt werden.

Beispiele für die Zerlegung

- Schleimhaut → **Kalium chloratum** und Faserstoff (z. B. Schnupfen)
- Lecithin (Gehirn) → **Kalium phosphoricum** und Eiweiß
- Oberhaut → **Kalium sulfuricum** und Schuppen

Dieser Entzug von Mineralstoffen und die Zerlegung von Gewebe bewirken natürlich massive Beeinträchtigungen der Zell- und Organfunktionen und des körperlichen Befindens, wie z.B. Karies, Skelettschäden, Osteoporose; Hämorrhoiden, Krampfadern, Arteriosklerose etc.

2.4 Mögliche Ursachen eines Mineralmangels

- Einseitiger Speiseplan,
- mit der Nahrung werden zu wenig Minerale zugeführt: mineralarme Pflanzen durch mineralarme Böden, oder *Entzug* von Mineralen aus der Nahrung durch in-

dustrielle Zubereitung (z. B. Auszugsmehl, Zucker ...),

- zu langes, falsches Kochen (Alu-Kochtopf, Kochwasser wird weggeschüttet),
- Zubereitung mit Mikrowelle (die Zelle wird zerstört),
- die Nahrung wird ungenügend ausgewertet; z. B. wegen zerstörter bzw. nicht ausreichend funktionierender Darmflora, oder weil der Darm verschlackt ist, ...
- zu wenig Verdauungssäfte: Speichel (meist schlecht oder nicht lange genug gekaut), Magensäure, Bauchspeichel, Galle, Enzyme,
- es wurden Begleitstoffe entfernt, welche zur Verstoffwechslung notwendig sind; z. B. alle Teilnahrungsmittel: Säfte, Quark/Topfen, ...
- erhöhter Mineralstoffbedarf durch Übersäuerung, Stress, Schwerarbeit, Schwangerschaft, Fieber, ...
- die Speicherkapazität für Mineralstoffe ist herabgesetzt oder gestört,
- die Minerale werden beschleunigt abgebaut (Schilddrüsenüberfunktion),
- die Minerale werden krankhaft ausgeschwemmt,
- „Versorgungs- und Transportprobleme“ bei der Nähr- und Vitalstoffversorgung: Verschlackte, übersäuerte und dicke Lymph-(extrazellulär-)Flüssigkeit behindert die Zufuhr und den Austausch/Abtransport von Nähr- und Mineralstoffen und Stoffwechselprodukten.

3 Der Säure-Basen-Haushalt

Der Säure-Basen-Haushalt **hat einen wesentlichen Anteil in der Gesunderhaltung unseres Körpers.**

Claude Bernard, ein großer Physiologe des 19. Jahrhunderts, bezeichnete die Aufrechterhaltung gleich bleibender Bedingungen in der extrazellulären Flüssigkeit als „Milieu interne“ – „**Innere Umwelt**“.

Dr. Walter Cannon, ebenfalls Physiologe, spricht ein halbes Jahrhundert später davon als **Homöostase**.

Bewertungskriterien sind u. a.

- Körpertemperatur (37 °C)
- pH-Wert 7,4 (Säure-Basen-Gleichgewicht)
- Konzentration bestimmter löslicher Substanzen (z. B. Mineralstoffe)
- Glukosespiegel im Blut
- Menge der Körperflüssigkeit
- Kohlendioxid- (CO₂-) bzw. Sauerstoff- (O₂-)Spiegel
- Menge des Blutes etc.

Dr. Cannon erkannte die Wichtigkeit des Gleichgewichts zwischen Säuren und Basen in den Körperflüssigkeiten, vor allem im Blut.

Dr. Tan Katase, Professor an der Universität von Osaka, setzte die Säure-Basen-Balance in Beziehung zur *Nahrung*.

Der japanische Militärarzt Dr. Sagen Ishizuka kam in 28 Jahren Forschungstätigkeit zu dem Schluss, dass die beiden alkalischen Elemente Kalium und Natrium eine herausragende Bedeutung für unsere Gesundheit haben. Diese beiden Elemente bestimmen seiner Ansicht nach den Charakter der Nahrungsmittel und somit den Charakter der Menschen, die derlei Nahrung essen.

Sein Schüler Georges Oshawa heilte seine eigene „unheilbare“ Krankheit nach dieser Methode aus und entwickelte die „makrobiotische Ernährung“ (griech.: „makro“ = groß oder lang, „bio“ = Leben); Oshawa wandte die fernöstliche Philosophie auf das Säure-

Basen-Konzept an und verwendete dafür die Begriffe Yin und Yang.

Mithilfe dieser Begriffe kann man Nahrungsmittel sehr gut einteilen und durch entsprechende Ernährung somit selbst auf den Säure-Basen-Haushalt ausgleichend einwirken.

Der *Zustand* und die Zusammensetzung der Körperflüssigkeiten, vor allem die des *Blutes*, ist der wesentlichste Faktor für unsere Gesundheit.

Der *pH-Wert* sollte ganz leicht im alkalischen Milieu liegen.

Beim Menschen beseitigen die Organe wie Nieren, Leber und besonders der Dickdarm Abfallstoffe und Gifte und erhalten unsere innere Umwelt, so gut es geht, in bestmöglichem Zustand.

Aber es gibt Grenzen

Wenn wir *zu viel Gift produzierende Nahrungsmittel* aufnehmen oder aber nicht genug Stoffe, die zur *Reinigung* benötigt werden, dann gerät unsere innere Umwelt außer Kontrolle und entfernt sich von dem Zustand, in welchem unsere Zellen gut leben können.

Durch *Übersäuerung* werden die Zellen geschädigt und sterben ab. Viele Leiden sind nur eine Funktion bei dem Versuch des Körpers, diese innere Umwelt wieder in Ordnung zu bringen.

Krebs beschreibt einen Zustand, in dem Körperzellen anormal werden, und zwar infolge des anormalen Zustandes der Körperflüssigkeiten.

„Es ist von größter Wichtigkeit für die Existenz und das einwandfreie Arbeiten der Zellen, dass das Blut keine nennenswerten Abweichungen in Richtung sauer oder alkalisch erfährt.“

Dr. Cannon

3.1 Wissenswertes über Säuren und Basen

Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette produzieren, wenn sie in den Stoffwechsel geraten, anorganische und organische *Säuren*.

Proteine bilden Schwefel- und Phosphorsäure; **Kohlenhydrate** und **Fette** wandeln sich in Essig- und Milchsäure um und **alle diese Säuren sind giftig!**

Wir müssen sie deshalb *so schnell wie möglich* aus dem Körper ausscheiden. Wenn dies aber nur über die Nieren und den Dickdarm geschähe, nähmen diese Organe dadurch Schaden.

Glücklicherweise werden diese Säuren aber im Körper durch bestimmte Arten von Mineralstoffen neutralisiert, durch Carbonate von Natrium, Calcium, Kalium und Magnesium.

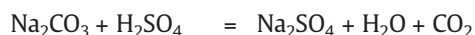
Zusammen ergeben Mineralstoffe und Säuren Substanzen, die nicht länger für uns giftig sind und gefahrlos ausgeschieden werden können.

Wenn Carbonate auf starke Säuren wie z. B. Schwefel-, Phosphor-, Essig- oder Milchsäure treffen, spaltet sich das basische Mineral als Teil des Carbonates von dem Salz ab und verbindet sich mit der Säure, wodurch ein neues Salz entsteht.

Beispiel

Carbonat

+ Schwefelsäure = Sulfat + Wasser
+ Kohlendioxid



Carbonat wandelt also Schwefelsäure (eine starke Säure) zu Sulfat um, welches gefahrlos durch die Nieren ausgeschieden werden kann. Auf die gleiche Weise kann eine andere Säure zu einem anderen Salz umgebildet und durch die Dickdarmwand ausgeschieden werden.

Säuren, welche als Endprodukt des Stoffwechsels anfallen, können nur nach Umwandlung in *neutrale Salze* ausgeschieden werden. Erst dann sind sie nicht mehr schädlich für Nieren und Dickdarmwand.

Die Folge dieser Umwandlung von Säure in ein neutrales Salz ist die Verminderung der

anorganischen Salze (wie Natrium, Calcium, Kalium und Magnesium) im Blut und damit in der extrazellulären Flüssigkeit.

Genau diese *verminderte Konzentration* von alkalischen Elementen wird als **saurer Zustand** der Körperflüssigkeit bezeichnet.

Wir sollten basenbildende Lebensmittel aufnehmen, wenn wir gesund bleiben wollen, denn unsere Körperflüssigkeit muss ständig alkalisch (d. h. auf dem pH-Wert 7,4) gehalten werden. Verlorene alkalische Elemente müssen deshalb wieder ersetzt werden und zwar aus der Nahrung, die wir essen.

Weil aber unser moderner Kunstdünger die natürlichen Bakterien des Bodens vernichtet, wächst unsere Nahrung auf einem erschöpften, magnesiumarmen Boden. Aus diesem Grund können dort auch keine für unseren Stoffwechsel optimalen landwirtschaftlichen Produkte gedeihen!

Folge

Unsere Mineralstoffaufnahme über die Nahrung ist erheblich reduziert. Aus diesem Grunde ist es so wichtig, die in unserer Nahrung fehlenden Mineralsalze zu *substituieren*.

(Substitution = Ersatz für normalerweise im Körper vorhandene Substanzen, auch als Nahrungsergänzung)

Eine Verminderung der basenbildenden Elemente Natrium und Calcium in der extrazellulären Flüssigkeit bewirkt auch den Schwund von Kalium und Magnesium, den beiden anderen basenbildenden Elementen in der intrazellulären Körperflüssigkeit.

Betrifft dieser Verlust die intrazelluläre Flüssigkeit der Nervenzellen, stellen diese Nerven ihre Arbeit ein – das heißt, sie übermitteln keine Botschaften mehr! **Resultat:** Wir fallen ins Koma.

Es ist also äußerste Notwendigkeit, genügend alkalische Elemente in unserer Körperflüssigkeit verfügbar zu haben, um einen pH-Wert von 7,4 aufrechtzuerhalten. Viel trinken!

Des Weiteren ist eine der Hauptursachen von Krebs (und von anderen degenerativen Krankheiten) der kumulative (addierende) Effekt eines sauren Milieus der Körperflüssigkeit!

Wenn Sie das Säure-Basen-Gleichgewicht aufrechterhalten, können Sie viele chronische Gesundheitsstörungen verhüten helfen, darunter Krebs, Herzinfarkt und Schlaganfall!

3.2 Übersäuerung

Dieser Zustand entsteht dann, wenn der Organismus nicht mehr in der Lage ist, die anfallenden Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden.

3.2.1 Entstehung der Säuren

- Gärung im Darm durch zu viel säurebildende oder säurehaltige Nahrung,
- Stress (durch innere und äußere Spannungszustände), „saure“ Gedanken (Ärger, Wut, Zorn, Angst, ...),
- häufige Bewegung im anaeroben Bereich (überanstrengende, kräfteaubende – meist sportliche – Betätigung),
- zu flache Atmung (CO₂ wird nicht ausreichend über die Lungen abgeatmet).
- Chemie und Umweltgifte: Umweltbelastung wie Smog, energetische Störfelder, Elektrosmog, Insektizide, Pflanzenschutzmittel, chemische Düngemittel, Nitrate, durch Hydrokultur und Gentechnik produzierte nährstofflose Pflanzen oder Pflanzenzucht in Nährlösungen mit künstlichem Licht (Tomaten, Gurken, ...), Pilzbefall (besonders im Getreide), Arzneimitteligifte, Anabolika, Hormone (auch aus der Tierhaltung im Fleisch sowie feinstoffliche Stressenergien vom Schlachten!), Lebensmittel-Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Farb- und Aromastoffe etc.

3.2.2 Kategorien von Nahrungsmitteln

Grundsätzlich können wir unsere Nahrungsmittel in drei Kategorien unterteilen:

1. **Säurebildende Kost** enthält nicht immer selbst Säuren, wird aber im Zuge der Verstoffwechslung in Säuren umgewandelt:

- **Tierische Nahrungsmittel:** gebratenes und rohes Fleisch, alles Gesalzene und Geräucherte, Fleischbrühe, Fleischextrakte, Wurstwaren, Fisch, Eier, scharfer Käse, Milchprodukte mit hohem Molkeanteil, Fett (gesättigte Fettsäuren)
- **Pflanzliche Säurebildner:** Getreide und Getreideprodukte, raffinierte und gehärtete Pflanzenöle, Erdnüsse und Erdnussöl, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Weißmehlprodukte, raffinierter weißer Zucker, Süßigkeiten (Schokolade, Sirup, Marmelade, kandierte Früchte, ...)
- **Genussmittel:** alle kohlenensäurehaltigen und alkoholischen Getränke; industriell hergestellte, gesüßte Getränke (Limona-den etc.) sowie Kaffee, Kaffee-Ersatz, Kakao; verschiedene Gewürze
- **Säurehaltig:** unreif geerntetes Obst wirkt auch stark **säurebildend**, ebenso Früchte-tee, Fruchtsäfte, Most, Weißwein, Bier, Preiselbeeren, Hagebutten, Kiwis, Rhabarber, Tomaten, Essiggurken.

Wie leicht zu ersehen ist, handelt es sich bei einem großen Teil dieser Säurebildner um *Grundnahrungsmittel*. Dennoch sollte eine weitgehende *Reduzierung* im Zuge einer **Ernährungsumstellung** zugunsten mehr basischer und basenbildender Nahrung angestrebt werden!

2. **Saure Kost als Basenquelle** schmeckt eher „sauer“ und enthält vorwiegend Säuren unterschiedlicher Art und Konzentration, führt aber bei **intaktem Stoffwechsel** meist zu **verstärkter Basenbildung**, denn die Kohlen-säure wird über die Lungen abgeatmet:

frische, saure Früchte und deren Säfte, Zitrusfrüchte, Kirschen, Weichseln, bestimmte Apfelsorten, Beeren, Kresse, Sauerampfer, milch-sauer eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut,

Rote Rüben, Sellerie, Pfefferoni, Gurken usw.; auch Honig in kleinen Mengen.

3. Basische und basenbildende Kost ist reich an Basen (wenig bis gar keine Säuren) und behält diese Eigenschaft auch während der gesamten Stoffwechslung bei:

Kartoffeln, Karotten, Rote Rüben und -saft, grünes Gemüse (außer Kohl), Blattsalate, Chinakohl, frische Kräuter, frisch gezogene Keime und Sprossen, Algen, Seegras, Miso; Pastinaken, Petersilie, Porree, grüne Bohnen, Fenchel, Kürbis, Zucchini, frische Molke; sämtliche rohen Früchte wie Bananen, Melonen, Birnen, Äpfel usw. (wirken aber in zu großen Mengen säurebildend!); Mandeln, Kastanien/Maronen, Kokosnüsse, Dörrobst (in kleinen Mengen, ausgenommen Aprikosen/Marillen), Mandelgetränke, Kräutertees bzw. Heilerde und Holzasche.

Die vorstehende Einteilung bezieht sich auf einen *funktionierenden* Stoffwechsel. Bei einem *irritierten* Stoffwechsel ist auch *saure Kost* weitgehend zu meiden, weil dann auch diese zu einer *Verstärkung der Übersäuerung* beitragen kann.

3.2.3 Wirkung der Übersäuerung

Werden mit der Nahrung zu wenige Mineralstoffe zugeführt, versucht der Körper eine lebensbedrohende Übersäuerung zu verhindern.

Er ist bestrebt, den pH-Wert um jeden Preis aufrechtzuerhalten und baut deshalb Regulationsmechanismen auf. Dabei verbraucht er Unmengen von Mineralstoffen, die er durch Entmineralisierung bestimmten Körperteilen entzieht.

- Säurekristalle werden abgelagert (Gicht, Rheumatismus, knirschende Gelenke, Nervenschmerzen; Star, Steine, Verminderung der Filtrationsfähigkeit der Nieren),
- durch akute Erkrankungen (Fieber) sterben viele Zellen ab, aus denen ebenfalls noch Mineralstoffe gewonnen werden,
- bei länger andauerndem Mineralstoffmangel werden auch Depots (nicht unmittelbar lebensnotwendige, bzw. peri-

phere Organe) zur Gewinnung von Mineralien herangezogen:

- Bindegewebe, Haare, Haut, Nägel (**Calcium fluoratum**)
- Adern, Knochen, Zähne (**Calcium phosphoricum**)
- Bindegewebe, Haare, Nägel, Oberhaut (**Silicea**).

! Achtung

Dies führt zur **Entmineralisation** mit schwerwiegenden Folgen (siehe auch „Verhalten des Körpers bei Mineralmangel“): z. B. erstarren die Zellen in ihrer Struktur, rote Blutkörperchen verlieren ihre Fließeigenschaften, die weißen Blutkörperchen werden in ihrer Lebenskraft stark eingeschränkt, wodurch die natürliche Abwehrkraft gegen Infektionen verloren geht, das Knorpelgewebe wird starr und spröde.

Ob ein Nahrungsmittel im Organismus **säure-** oder **basenbildend** ist, hängt vom Zustand des Stoffwechsels im Körper ab:

Wenn jemand mit *intaktem* Stoffwechsel z. B. eine reife Zitrone (stark säurehaltig) isst, oxidieren die Säuren und die basischen Mineralstoffe der Frucht werden freigesetzt – dies ist **basenbildend**.

Bei Menschen mit *irritiertem* Stoffwechsel werden die Säuren weder oxidiert noch umgewandelt – sie bleiben als Säuren im Körper bestehen.

Die als sauer zu bezeichnenden Lebensmittel führen also nur bei einem *gestörten* Stoffwechsel zu Übersäuerung, bei allen anderen Personen ergibt sich eine genau entgegengesetzte Wirkung – dem Körper werden durch *saure* Nahrungsmittel **Basen** und **Minerale** zugeführt!

Die eigentliche Ursache der meisten Gesundheitsstörungen ist demnach die Übersäuerung und die Ursache der Übersäuerung ist der Mineralstoffmangel.

Hier sieht man deutlich, wie die Biochemie nach Dr. Schüßler an der (materiellen) Quelle aller Übel ansetzt.