

**humboldt**

... bringt es auf den Punkt.

Schüßler-Salze sind natürliche, nebenwirkungsfreie Heilmittel. Erwachsene und Kinder können sie ganz einfach anwenden. Zuverlässig führt der Heilpraktiker Jörg Pantel von der Beschwerde zum richtigen Mittel und gibt detaillierte Anleitungen zur Selbstbehandlung.

humboldt



**humboldt**

Medizin & Gesundheit

J Ö R G P A N T E L

**Der Autor:** Jörg Pantel praktiziert seit 1986 als Heilpraktiker in Münster und ist Mitbegründer mehrerer Heilpraktikerschulen. Neben seinem Buch „Gesund abnehmen mit Schüßler-Salzen“ hat er zahlreiche Artikel zu verschiedenen Themen der Naturheilkunde und ganzheitlichen Medizin veröffentlicht.

Schüßler-Salze –  
schnell und einfach

# Schüßler-Salze – schnell und einfach

Zuverlässige  
Selbsthilfe bei  
Beschwerden  
von A bis Z

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-313-6



9 783869 103136

9,95 EUR (D)

JÖRG PANTEL

Jörg Pantel  
Schüßler-Salze – schnell und einfach



Jörg Pantel

# **Schüßler-Salze – schnell und einfach**

Zuverlässige Selbsthilfe  
bei Beschwerden von A bis Z

**humboldt**

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

ISBN 978-3-86910-313-6

Der Autor: Jörg Pantel ist seit 1986 als Heilpraktiker in eigener Praxis in Münster tätig. Neben seinen Büchern „Natürlich ganz gesund“ (2001) und „Ganzheitlich schlank mit Schüßler-Salzen“ (2009) hat er zahlreiche Artikel zu verschiedenen Themen der Naturheilkunde und ganzheitlichen Medizin veröffentlicht.

Für Elisabeth, meine Frau

Originalausgabe

© 2010 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)  
[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dagmar Fernholz, Köln  
Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen  
Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart  
Titelfoto: Fotolia/otisthewolf  
Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig  
Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	6
<b>Grundlagen zur Therapie mit Schüßler-Salzen</b> .....	9
Für wen sind Schüßler-Salze geeignet? .....	13
Wie wirken Schüßler-Salze? .....	14
Dosierung und Einnahme .....	19
Äußere Anwendung .....	24
Welche Reaktionen gibt es auf die Einnahme von Schüßler-Salzen? .....	26
Krankheiten fördern die Gesundheit .....	33
<b>Die Schüßler-Salze</b> .....	37
Die 12 klassischen Schüßler-Salze (Nr. 1–12) .....	37
Die 12 Ergänzungsmittel (Nr. 13–24) .....	70
Die biochemischen Salben .....	81
<b>Beschwerden und Krankheiten von A bis Z</b> ..	84
<b>Literatur</b> .....	166

## Vorwort

Während die Schulmedizin davon ausgeht, dass die Symptome eines Kranken die eigentliche Krankheit sind, die bekämpft werden muss, oder auch bestimmte Erreger ohne konkrete Ursache Krankheiten auslösen können, hatte Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler schon vor etwa 130 Jahren erkannt, dass das Fehlen von lebensnotwendigen Mineralstoffen Voraussetzung für die Entstehung oder Ausweitung von Krankheiten ist.

Dr. Schüßler brachte zum Ausdruck, dass ihm an einer Volksgesundheit gelegen sei, in der auch der medizinische Laie in der Lage sein solle, sich selbst wirkungsvoll, schnell und auf ungefährliche Weise zu helfen. Zudem solle die Therapie logisch, wissenschaftlich nachvollziehbar und hilfreich bei allen heilbaren Erkrankungen sein.

„Salze des Lebens“ nannte er die zwölf Mineralsalze, die er schließlich nach zahlreichen Experimenten und Forschungen fand und die in der Lage waren und sind, die genannten Voraussetzungen zu erfüllen. Diese können unsere Zellen mit den Mineralstoffbausteinen versorgen, die sie benötigen, um Krankheiten abzuwenden, Gifte und Stoffwechselprodukte auszuscheiden und ihrer normalen – nicht „entarteten“ – Lebenstätigkeit nachzugehen. Zudem übertragen die Schüßler-Salze bestimmte Informationen auf den Organismus, durch die der gestörte Mineralstoff-

wechsel und andere Fehlfunktionen wieder in die Balance gebracht werden.

Dieser Ratgeber ist im Sinne von Dr. Schüßler zu betrachten. Er gibt Ihnen wichtige Hinweise zur Eigenbehandlung von Krankheiten, Beschwerden und Störungen mit den „Salzen des Lebens“.

Doch vorab auch der Hinweis und die Bitte an Sie, bei unklaren, heftigen und andauernden Beschwerden Ihren Heilpraktiker oder Arzt aufzusuchen, um die Krankheit diagnostisch abklären zu lassen.

Neben den mehr als 170 alphabetisch aufgeführten Anwendungsbereichen und Beschwerden erhalten Sie eine Beschreibung der einzelnen Salze sowie deren anlittdiagnostischen Zeichen und erfahren alles zu der richtigen Dosierung und Einnahme.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie gesund bleiben!

Ihr

Jörg Pantel





# Grundlagen zur Therapie mit Schüßler-Salzen

*Die Therapie ist mittlerweile 130 Jahre alt und hat sich millionenfach bewährt: ohne Nebenwirkungen, ohne Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und bei frühzeitiger Einnahme oft mit großem Erfolg.*

Wilhelm Heinrich Schüßler wurde am 21. August 1821 in Bad Zwischenahn geboren. Man weiß nur relativ wenig über seine Jugendzeit, auffallend ist aber, dass er sich im Selbststudium sechs Fremdsprachen aneignete, darunter Sanskrit. Zunächst verdiente er sich seinen Lebensunterhalt als Privatlehrer und Amtsschreiber der Stadt Oldenburg. Schon frühzeitig interessierte er sich für die Homöopathie Hahnemanns, und so begann er – ohne Abitur – mit über 30 Jahren sein Medizinstudium, das ihm ein älterer Bruder finanzierte.

Nach nur zweieinhalb Jahren an den Universitäten Paris, Berlin und Gießen erwarb er bereits die Doktorwürde, musste allerdings zunächst sein Abitur nachholen, um sein Staatsexamen ablegen zu können. Bis dahin folgten einige

Semester an der Universität Prag. Anlässlich seines Abiturs wurde er beglückwünscht mit den Worten: „Herr Doktor, Sie haben Ihr Abitur mit ‚Sehr Gut‘ bestanden!“

Mit 36 Jahren erhielt Schüßler schließlich die Approbation und ließ sich als praktischer Arzt in Oldenburg nieder. Bereits in dieser Zeit vermutete er, dass Krankheiten Ausdruck eines Mangels wären. Doch zunächst widmete er sich der Homöopathie, mit der er sich auch kritisch auseinandersetzte. Er bemängelte die fehlende Wissenschaftlichkeit dieser Methode und ihren unübersichtlich großen Arzneischatz. Um 1870 faszinierten ihn die Arbeiten des holländischen Physiologen Moleschott (1822–1893), der in seinem Werk „Kreislauf des Lebens“ über die Bedeutung der Mineralsalze im Körper schrieb: „Der Bau und die Lebensfähigkeit der Organe sind durch die notwendigen Mengen der anorganischen Bestandteile bedingt.“

Stark beeinflusst war Schüßler zudem durch Rudolf Virchow, den Begründer der modernen Zellular-Pathologie (1821–1902). „Das Wesen der Krankheit ist die Krankheit der Zelle“, lautet ein bekannter Satz Virchows. Er entwickelte auf diesen Grundlagen die biochemische Therapie, die im Krankheitsfall das Defizit des jeweiligen Minerals in den Zellen durch medikamentöse Zufuhr ausgleichen soll. In minimalen Mengen, also potenziert wie homöopathische Arzneimittel, stellen diese Medikamente keine stoffliche Substitution dar, wie Calcium oder Magnesium aus dem Supermarkt, sondern aktivieren die in der Nahrung

und im Körper vorkommenden Mineralstoffe und machen sie für die Zellen verfügbar.

Schüßler entwickelte – nach langjährigen homöopathischen Erfahrungen – eine „abgekürzte Therapie“, auch „biochemische Heilweise“ genannt, die auf der Gabe von anorganischen Salzen, den sogenannten Schüßler-Salzen, beruht.

Schüßler isolierte mit den damaligen Möglichkeiten aus der Asche von verbranntem Körpergewebe zwölf anorganische Mineralsalzverbindungen, die er für das Funktionieren der Abläufe im Körper für lebenswichtig hielt. In einem Mangel oder einer falschen Verteilung dieser Nährsalze sah Schüßler die Ursachen für die Entstehung von Krankheiten: Die Zellen werden nicht mehr ausreichend mit den notwendigen Salzen versorgt und kommen deshalb ihrer normalen Tätigkeit nicht mehr problemlos nach. So können Störungen und Krankheiten entstehen.

Von 1873 an bis zu seinem Tod 1898 behandelte Schüßler ausschließlich nach der biochemischen Methode. Etwa 12.000 Patientenkontakte pro Jahr bringen den Erfolg seiner Heilmethode zum Ausdruck. Er starb am 30. März 1898 in Oldenburg an einem Schlaganfall.

Viele seiner Erkenntnisse erschlossen sich in ihrem ganzen Umfang erst späteren Generationen. Im Jahr 2000 wies der Biophysiker Peter Ferreira nach, dass Salze nur in gelöstem Zustand und einer Masse unterhalb eines Zehntausendstel Gramms von den Körperzellen aufgenommen werden kön-

nen. Heute wissen wir auch, dass bestimmte Schwingungen regulierend und heilend auf den Organismus wirken können. Dr. Schüßler teilte bereits vor 130 Jahren einem Freund mit: „Die Schwingungen der Zellsalze sind sicher ein wichtiger Faktor im Leben der Zelle des Mikroorganismus im Körperhaushalt des Menschen.“ Die Pharmakologie lehrt uns, was für Dr. Schüßler selbstverständlich war: Ein Stoff, dessen Oberfläche durch Verreibung vergrößert wird, wirkt anders als die grobstoffliche Substanz: intensiver und spezifischer. Zudem wissen wir aus der Hormonforschung, welche weitgehenden Wirkungen kleinste Mengen an Hormonen und Enzymen haben können.

Schüßler hielt seinen aus elf Salzen bestehenden Arzneischatz für ausreichend (Calcium sulfuricum hatte er verworfen), doch entdeckten seine Nachfolger zwölf weitere Mineralsalze – allen voran Dieter Schöpwinkel mit neun Salzen. Diese zwölf werden Ergänzungssalze genannt und im vorliegenden Ratgeber ebenfalls kurz beschrieben.

Schüßler-Salze sind keine Mineralien im üblichen Sinn, wie sie in Lebensmitteln vorkommen oder in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind. Bei einem Mangel geht es also zumindest nicht in erster Linie darum, diesen durch Schüßler-Salze mengenmäßig auszugleichen, sondern dafür zu sorgen, dass die einzelnen Zellen die im Blut vorhandenen Mineralstoffe nutzen können.

**Schüßler-Salze sind potenzierte Substanzen, die in jeder menschlichen Zelle zu finden sind.**

Die Biochemie nach Dr. Schüßler ist heute so aktuell wie nie zuvor. Es ist ihr zu wünschen, dass ihr Einfluss im Sinne einer „Volksgesundheit“ weiter zunehmen wird.

## Für wen sind Schüßler-Salze geeignet?

Schüßler-Salze sind geeignet für alle, die eine unkomplizierte, preiswerte Selbstbehandlung bei Alltagsbeschwerden suchen. Da sie frei von Nebenwirkungen sind und es nicht zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen kann, können auch Schwangere und Kinder sie bedenkenlos einnehmen.

Schüßler-Salze eignen sich besonders als Erstmaßnahme bei akuten Erkrankungen. Da auch für Laien leicht die richtigen Salze herauszufinden sind, können sie schnell helfen. Allerdings sei hier nochmals gesagt, dass schwere, lebensbedrohliche Erkrankungen unbedingt von einem Arzt behandelt werden müssen!

- Man verwendet sie außerdem bei einem Mangel an Mineralien und bei Übersäuerung.
- Bei chronischen Krankheiten helfen sie, die Funktionsfähigkeit der Zellen zu verbessern, das Immunsystem sowie den Körper allgemein zu stärken, was insgesamt zu einer Heilung beiträgt.

## Wie wirken Schüßler-Salze?

Die vom Organismus aus der Nahrung aufgenommenen Mineralien dienen als Baustoffe und bilden die mineralische Grundlage für den Körperbau und die Stoffwechselprozesse. Die Mineralstoffe von Dr. Schüßler können wir im Unterschied dazu als „Funktionsmittel“ bezeichnen. Sie wirken eher regulierend und helfen, die Baustoffe für die Zellen besser verwertbar zu machen. Die Mineralstoffe können bei der Einnahme direkt über die Mundschleim-

**Die Mineralstoffe werden über die Mundschleimhaut vom Körper aufgenommen.**

haut aufgenommen werden. Das liegt daran, dass sie – wie homöopathische Mittel – durch Verschütteln, Reiben oder Zerkleinern verdünnt werden. Das Verfahren wird Potenzierung genannt. Das Wort „Potenz“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Vermögen, Kraft, Wirksamkeit. Die Salze sind dann aufgrund ihrer Größe – oder besser Winzigkeit – für die Zellen unmittelbar verfügbar, da sie die Zellmembran passieren können. Pur gegebene – also nicht verdünnte – Mineralstoffe könnten nach Dr. Schüßler den Körper auf Dauer sogar überfordern. Es werden also Potenzen der einzelnen Substanzen verwendet.

## Die Potenzierung

Schauen wir uns den Herstellungsprozess einmal genauer an: Ein Teil, sagen wir ein Gramm unserer Ausgangssubstanz, beispielsweise Natrium chloratum, wird mit neun Teilen Milchzucker mit schweren Mörsern (beziehungsweise heutzutage Verreibungsmühlen) intensiv verrieben und vermischt. Das Ergebnis ist die Potenzstufe D1 (das D steht für das lateinische Wort „decem“, zehn). Hiervon nimmt man wieder ein Zehntel, fügt wieder neun Teile Milchzucker hinzu und wiederholt den Vorgang und hat als Ergebnis die Potenzstufe D2. So geht es weiter bis zur Stufe D6. Bis auf Calcium fluoratum, Ferrum phosphoricum und Silicea wird bei den Schüßler-Salzen diese Potenz verwendet (seltener D3). Rein rechnerisch haben wir einen Verdünnungsgrad von etwa  $1:106 = 1:1$  Million.

### Potenzverdünnung

- D1 1:10
- D2 1:100
- D3 1:1.000
- D6 1:1.000.000
- D12 1:1.000.000.000.000

Wir hatten mit einem Gramm Natrium chloratum begonnen, das nun rein rechnerisch auf 1000 Kilogramm oder eine Tonne Milchzucker verteilt ist. Calcium fluoratum,



Ferrum phosphoricum und Silicea werden von den meisten Anwendern in der Potenz D12 eingesetzt. Rechnen wir diese Verdünnung aus, so haben wir das eine Gramm Natrium chloratum nun auf eine Million Tonnen Milchzucker verteilt. Selbst wenn ein Güterwaggon 100 Tonnen laden könnte, dann bräuchten wir 10.000 Waggons, um diese Menge Milchzucker aufzunehmen, in die ein Gramm Natrium chloratum verteilt wurde. Dass es absurd ist, damit die reine Mineralstoffversorgung zu gewährleisten, ist sicherlich nachvollziehbar, zumal es sich bei Natrium chloratum um Kochsalz handelt, das wir täglich in Mengen von mehreren Gramm zu uns nehmen. Außerdem hat unser Kochsalz in der Form keine Wirkung, wenn wir beispielsweise zur Verdünnung einen Teelöffel in das Wasser eines Freibadbeckens hineingeben würden. Also muss etwas anderes verantwortlich dafür sein, dass solch ein Mittel arzneilich wirksam ist. Es ist der Herstellungsprozess der Verreibung, der die Wirkung hervorbringt. Wenn wir unser Gramm Natrium chloratum durch einfaches Vermischen oder Umrühren auf eine Tonne Milchzucker verteilen, dann haben wir diese Wirkung nicht.

**Nur verriebene Ausgangssubstanzen können wirken.**

Durch das Verreiben und die damit verbundene fortlaufende Aufspaltung wird offenbar eine Energie freigesetzt. Man nennt dies in der Homöopathie die Dynamisierung einer Substanz. Der materielle Anteil verringert sich, aber die der