

Schüßler-Salze in
Kombination mit
Heil- und Würzpflanzen

Hannelore Funk · Karin Gabriel

LESEPROBE

Schüßler-Salze und Heilpflanzen

Ein Gesundheitsratgeber für den Praxisalltag



Die Autoren haben große Sorgfalt auf die (therapeutischen) Angaben, insbesondere Potenzierung, Indikationen und Warnhinweise verwendet. Dennoch entbindet dies den Anwender dieses Werkes nicht von der eigenen Verantwortung bezüglich der Verordnungen.

In erster Linie wenden wir uns hier an naturheilkundliche Fachkreise, insbesondere an Heilpraktiker(anwärter)Innen oder interessierte ÄrztInnen und ApothekerInnen.

Für Laien ersetzt dieses Buch nicht den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers. Auch wird eine vorangegangene Konsultation des Haus-/Facharztes vorausgesetzt. Wir empfehlen, die hier angebotenen Therapievorschläge mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker abzuklären. Therapiemaßnahmen sollten nicht eigenmächtig abgesetzt werden.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem Weg und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, bleibt vorbehalten.

1. Auflage 2015

© 2015 ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: © Hetizia – fotolia.com

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-945695-32-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Hinweise zum Buch	9
1. Kapitel	
Beschwerden von A–Z	11
Abnehmen	12
Akne Vulgaris	14
Allergien	16
Altern (vorzeitiges, junges Altern)	18
Analerkrankungen	20
Anämie (Blutarmut)	22
Angst, Nervenschwäche	24
Appetitstörungen	26
Arthrose	28
Aufstoßen	30
Augenbeschwerden	32
Bewegungsschmerzen	34
Blähungen (Flatulenzen)	36
Blasenentzündung (Cystitis)	38
Bronchitis (Bronchialkatarrh)	40
Depression / Depressive Verstimmung	42
Durchfall (Diarrhoe)	44
Erkältung (Husten, Schnupfen, Heiserkeit)	46
Frauen: Zyklusbeschwerden	48
Frauen: Wechseljahresbeschwerden	50
Gicht (Urikopathie, Arthritis urica)	52
Haarausfall	54
Hauterkrankungen / Hautpflege	56
Hautpilzkrankungen (Mykosen)	60
Kopfschmerzen	62

Kreislaufbeschwerden	64
Die Organuhr	67
Magenbeschwerden	68
Migräne	70
Mundgesundheit	72
Nesselsucht (Urticaria)	74
Schlafstörungen (Insomnie)	76
Schmerzen	78
Stoffwechselstörungen	82
Übergewicht (Adipositas)	84
Verbrennung	88
Verstopfung	90
Warzen.	92
Zähne	94

2. Kapitel

Die Biochemie nach Dr. Schüßler

Einleitung und Grundlagen	97
12 Salze im Portrait – Salbe, Creme, Lotion.	97
Lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente	98
Die Biochemie nach Dr. Schüßler	98
Was sind Schüßler – Salze und wie wirken sie?	98
Typische Darreichungsform.	99
Wie werden Schüßler-Salze eingenommen?	99
Die wichtigsten Fragen im Überblick.	100
Kann ein Mineralstoffmangel behoben werden?	100
Wie werden Schüßler-Salze hergestellt ?	100
Potenzierung	100
Regelpotenz D6	100
Regelpotenz D12	101
Wo sind Schüßler-Salze erhältlich?	101
Nr. 1 Calcium fluoratum	102
Fluorkalzium, Fluorit, Flussspat, Regelpotenz D12.	102

Nr. 2 Calcium phosphoricum	104
Zweibasisches Kalziumphosphat, phosphorsaures Kalzium, Regelpotenz D6	104
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	106
Dreibasisches Eisenphosphat, phosphorsaures Eisen, Regelpotenz D12	106
Nr. 4 Kalium chloratum	108
Kaliumchlorid, Chlorkalium, Regelpotenz D6	108
Nr. 5 Kalium phosphoricum	110
Phosphorsaures Kalium, Regelpotenz D6	110
Nr. 6 Kalium sulfuricum	112
Schwefelsaures Kalium, Regelpotenz D6	112
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	114
Phosphorsaures Magnesium, Regelpotenz D6	114
Nr. 8 Natrium chloratum	116
Natriumchlorid, Kochsalz, Regelpotenz D6	116
Nr. 9 Natrium phosphoricum	118
Phosphorsaures Natron, Regelpotenz D6	118
Nr. 10 Natrium sulfuricum	120
Schwefelsaures Natrium, Natriumsulphat (Glaubersalz), Regelpotenz D6	120
Nr. 11 Silicea	122
Kieselsäure, Regelpotenz D12	122
Nr. 12 Calcium sulfuricum	124
Calciumsulfat, Gips, Regelpotenz D6	124
3. Kapitel	
12 Pflanzen für 12 Salze	127
Einleitung und Grundlagen	128
Pflanzliche Monographien	129
Pflanzliche Ernährung und Mineralien	130
Zubereitungsarten der Pflanzen	131
Die wichtigsten Fragen im Überblick	132
Warum die Ergänzung mit Heilpflanzen?	132
Wie werden Heilpflanzen angewendet?	132

Wie dosiere ich richtig?	132
Wo bekomme ich Heilpflanzen?	132
Brennnessel (<i>Urtica dioica</i> aut <i>Urtica urens</i>)	134
Dill (<i>Anethum graveolens</i>)	136
Gänseblümchen (<i>Bellis perennis</i>)	138
Giersch (<i>Aegopodium podagraria</i>)	140
Himbeere (<i>Rubus idaeus</i>)	142
Löwenzahn (<i>Taraxacum officinale</i>)	144
Petersilie (<i>Petroselinum crispum</i> aut <i>sativus</i>)	146
Rosmarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	148
Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>)	149
Schnittlauch (<i>Allium schoenoprasum</i>)	150
Spitzwegerich (<i>Plantago lanceolata</i>)	152
Thymian (<i>Thymus vulgaris</i>)	154
Weißer Taubnessel (<i>Lamium album</i>)	156

4. Kapitel

Anhänge	159
Wickel, Umschläge und Auflagen	160
Praktische Anwendertipps	160
Erkältungen / Entzündungen	162
Stoffwechsel-Kuren	165
Eine umfassende Stoffwechsel-Kur	165
Küchenkräuter für den Stoffwechsel	167
Nährwerttabellen der Mineral(Würz)Pflanzen	168
Die kleine Kräuterküche	170
Kräuter und ihr Gebrauch (in der Küche)	170
Und noch ein kleiner Tipp für Garten- und Tierfreunde:	179
Literatur und Quellenverzeichnis:	189



1. Kapitel

Beschwerden von A–Z

Akne Vulgaris

Definition („Acne“ = große Spitze, Blüte)

Bezeichnung für verschiedene Erkrankungen der Talgdrüsenfollikel mit Sekretions- und Verhornungsstörungen, nachfolgender Entzündung und evt. Vernarbungen. Akne entsteht durch eine Überproduktion von Talg (Hautfett) in den Talgdrüsen der Haut. Es handelt sich um eine hormonbedingte (Androgene) Erkrankung und tritt überwiegend bei Jugendlichen in der Pubertät auf.

Mögliche Ursachen

Hormonstörung, erbliche Veranlagung, starke UV-Exposition (Sonnenlicht-/Mallorca-Akne), Akne Cosmetica durch Fettcremes u. a. Faktoren

Symptome

Pusteln, Mitesser, Pickel mit wässrigem, eitrigem, entzündlichem Inhalt. Eine leichte Akne während der Pubertät verschwindet meist nach der Hormonumstellung von selbst und kann mit natürlichen Mitteln behandelt werden.

Medizinische Untersuchungen

Hormonspiegel, Blutbild, Untersuchung der Darmflora

Allgemeine Empfehlungen

Meiden von Zucker, Süßwaren, Konserven, Fast Food, Rauchen, Alkohol

Biochemie nach Dr. Schüßler

Hauptmittel

Nr. 9 Natrium phos. D6 (Fettpickel)

Nr. 10 Natrium sulf. D6

Akne, eitrig

Nr. 11 Silicea D12

Nr. 12 Calcium sulf. D6

Akne, entzündliche Pusteln

Nr. 3 Ferrum phos. D6

Nr. 4 Kalium chlor. D6

Akne, wässrige Pickel

Nr. 8 Natrium chlor. D6

Pflanzenheilkunde

Ringelblumenblüten (Calendula officinalis)

Stiefmütterchenkraut (Viola tricoloris)

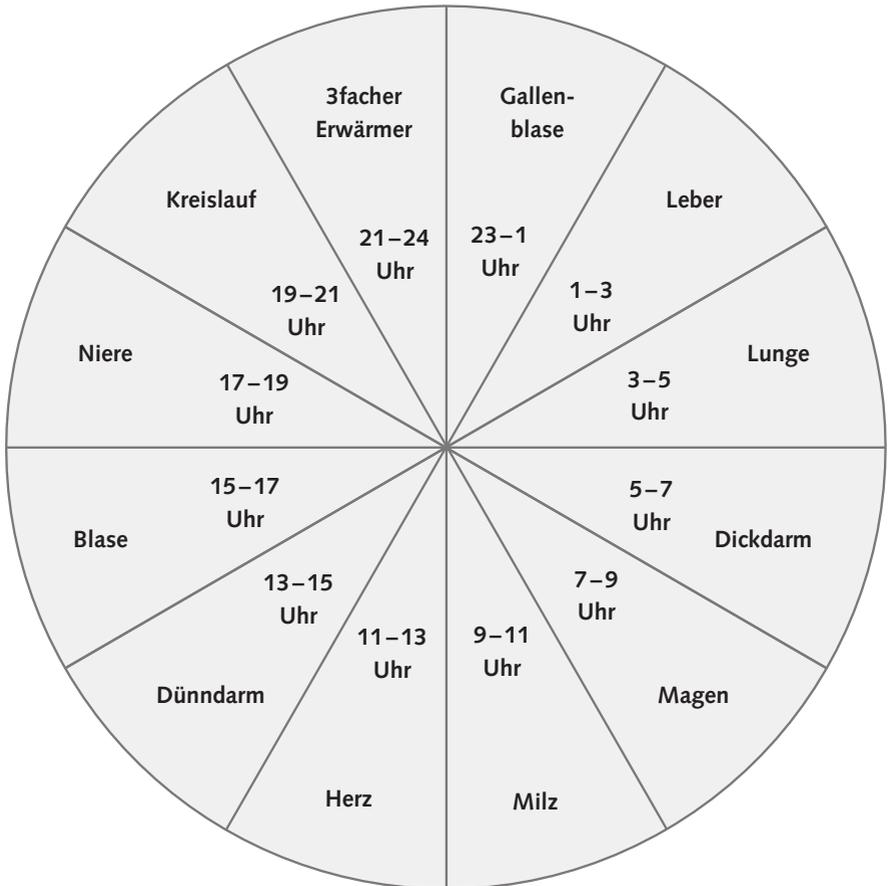
Frauenmantelkraut (Alchemillae vulgaris)

Schafgarbenkraut (Achillea millefolium)

In Form von Tee oder Frischpflanzensaft.

Ringelblumen und Stiefmütterchen äußerlich auch als Salbe.

Die Organuhr



Verschiedenen Körperregionen sind verschiedene Zeiten zugeordnet. Die Hauptarbeitszeit der Leber z. B. ist zwischen 1 und 3 Uhr nachts. Sollte Ihr Patient also immer in einem bestimmten Zeitintervall wach werden, so kann eine Stärkung dieses Organs (hier der Leber) sinnvoll sein. Die Symptome verschwinden dann meist von ganz allein. (Während der Sommerzeit addieren Sie zu den Zeiten auf der Organuhr bitte 1 Stunde hinzu.)

Einleitung und Grundlagen

Lebenswichtige Mineralien und Spurenelemente

Jede Zelle und jeder Organismus braucht zum Leben Wasser, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate und (Mineral-)Salze. Diese Grundbausteine müssen mit einer ausreichenden Ernährung zugeführt, verstoffwechselt und aufgenommen werden.

Ohne Salz gibt es also kein Leben.

Die Biochemie nach Dr. Schüßler

Der Arzt und Homöopath Dr. Wilhelm Schüßler (1821–1898) erforschte die Bedeutung der Mineralien im menschlichen Körper.

Durch seine Untersuchungen erkannte er, dass Mineralien und Spurenelemente in ausgewogener Menge und Verhältnis im Organismus vorhanden sein müssen. Im Verhältnis ausgeglichen ist der Mensch gesund. Kommt es zu einer Störung und zu einem Ungleichgewicht im Mineralhaushalt wird der Körper krank. Heilung erfolgt nach Dr. Schüßler durch die Einnahme kleinster Mengen der fehlenden Mineralsalze.

Was sind Schüßler-Salze und wie wirken sie?

Aus diesem Wissen heraus entwickelte Dr. Schüßler die uns heute bekannten 12 Mineralsalzkombinationen. Seine Therapie nannte er „die Biochemie“, die Mittel bezeichnete er als „Funktionsmittel“.

Es handelt sich hierbei um homöopathisch hergestellte Mineralstoffverbindungen, die homogen und ständig im Körper in den Potenzen D6 oder D12 vorkommen.

Dies gilt nicht für das Mineralsalz der Biochemie nach Dr. Schüßler Nr. 12 Calcium sulfuricum, welches nicht homogen im Körper vorkommt. Deshalb wurde es von Dr. Schüßler selbst bis zu dessen Tode wieder verworfen. Aufgrund der allgemeinen Beliebtheit behandeln wir es hier jedoch mit.

Typische Darreichungsform

Die typische Darreichungsform ist die Tablette.

Statt Tabletten können Sie aber auch Homöopathische Globuli aus Rohrzucker und Lösungen (meist alkoholisch!) verwenden (5 Globuli oder 5 Tropfen = eine Tablette). Weitere Darreichungsformen: Salbe, Creme.

Wie werden Schüßler-Salze eingenommen?

Die Tabletten lässt man langsam unter der Zunge zergehen. Die Funktionsmittel werden über die Mundschleimhaut direkt aufgenommen. Spätestens ½ Stunde vor oder frühestens ½ Stunde nach dem Essen einnehmen

Allgemeine Dosierung:

Kinder:

0 – 5 Jahre: 1 – 3 mal täglich je 1 Tablette

5 – 12 Jahre: 1 – 3 mal täglich je 2 Tabletten

Erwachsene:

1 – 3 mal täglich je 1 – 5 Tabletten

Dosierung im Akutfall:

Kinder:

Alle ½ Std. je nach Alter ½ – 1 Tablette

Erwachsene:

alle 10 Min. je 1 Tablette

Besonderheit „Heiße 7“:

Von der Nr. 7 Magnesium phosphoricum 10 Tabletten in ein heißes Glas Wasser geben, auflösen lassen und langsam schluckweise trinken.

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Schwefelsaures Natrium, Natriumsulphat (Glaubersalz), Regelpotenz D6

Vorkommen im Körper

Im Extrazellularraum (Raum außerhalb der Zelle).

Charakteristik

Ausscheidungsmittel, klärt und reinigt alle Gewebe. „Die Wirkungen des Natriumsulphates sind denen des Chlornatrium entgegengesetzt. Beide haben zwar die Eigenschaft, Wasser anzuziehen, doch zu entgegengesetzten Zwecken...“ (Dr. Schüßler, "S. 22)

Funktionsweise

Natriumsulfat reizt die (Epithel-) Zellen der Gallengänge, der Pankreasgänge (Gänge der Bauchspeicheldrüse) und des Darms und bewirkt die Absonderung deren Sekrete. Es baut Alkohole, die bei Stoffwechselprozessen entstehen, ab, reizt Blase und Niere. Durch die Anregung werden alle Ausscheidungsorgane und Leukozyten veranlasst, überschüssiges Wasser und Stoffwechselgifte auszuscheiden.

Zeichen von Funktionsstörungen

Übergewicht, der Mensch wirkt aufgedunsen, morgens geschwollene Augenlider. Entzündungen, Erkältungen mit gelbgrünen Sekreten. Rote, entzündliche Nase oder Wangen, entzündliche Nase, bitterer Geschmack und bitteres Aufstoßen. Blähungen, stinkende Winde, Verstopfung, fettige, gelb-grünliche, schmierige Durchfälle, Diabetes, Fettsucht, Bauchdruck. Bluthochdruck, rheumatische Gelenkschmerzen, Ekzeme.

Modalitäten

Besserung durch Wärme

Verschlimmerung: Feuchtkaltes Wetter, in Wassernähe

Anwendungsgebiete

- Ödeme
- Bläschen mit gelblichen Wasserinhalt
- Erkältungen mit gelbgrünlichen Sekreten
- Nach Grippe und Erkältungen zur Ausleitung
- Ekzeme, nässend
- Offene Beine (begleitend)
- Zur Entwässerung und bei Harnverhalten
- Durchfall, übelriechende Winde, Blähungen
- Verstopfung
- Schüttelfrost (ohne Infekt)
- Diabetes (nur begleitend!)
- Bei bitterem Geschmack und bitterem Aufstoßen
- Bei übelriechenden Schweißabsonderungen
- Frühjahrskur, zur Fastenbegleitung
- Zur allgemeinen Anregung aller Organe und Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten

Salbe, Creme

Bei Völlegefühl und zur Unterstützung der Verdauung Salbe auf den Bauch einreiben; abends eine Bauchauflage und warm einwickeln; die Fußsohlen einreiben, darüber Baumwollsocken tragen.

Die Creme kann zur Massage verwendet werden.

Mineralpflanzen

Natrium: Petersilie, Rosmarin, Spitzwegerich

Schwefel: Dill, Petersilie, Schnittlauch, Taubnessel

Pflanzliche Ernährung und Mineralien

Hippokrates muss schon früh erkannt haben, dass Krankheiten durch Mangel an bestimmten Nährstoffen entstehen. „Eure Nahrung soll eure Heilung und eure Heilung soll eure Nahrung sein“.

Erforscht und erkannt, dass viele Krankheiten durch Mineralstoffmangel entstehen, hat auch Dr. Schüßler.

Die lebenswichtigen Mineralien und Spurenelemente müssen täglich mit der Nahrung zugeführt werden.

Die besten Quellen sind unsere pflanzlichen Lebensmittel (Obst, Gemüse), Wildkräuter, Gewürzkräuter. Sie beinhalten alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente in organisch gebundener Form, die der Körper aufnehmen kann.



Salbei – Thymian – Rosmarin

Die Ernährung kann man durch Zugabe von Würz- und Wildkräutern bereichern.

Auch Küchenkräuter sind wahre Vitamin- und Mineral-Bomben. Sie liefern uns (z. B. auf der Fensterbank) teilweise sogar frisches Grün, wenn um uns herum alles trist und grau ist.

Im folgenden Kapitel stellen wir Ihnen 12 Kräuter-, Heil- oder Würzpflanzen passend zu den 12 Schüßler-Salzen vor.

Zubereitungsarten der Pflanzen

Tee

Die häufigste Anwendungsform ist der heiße Teeaufguss (Infus).

Hierfür 1–2 TL getrocknete Pflanzenteile mit kochendem Wasser übergießen und 5–10 Min. ziehen lassen. Weitere Zubereitungsformen sind möglich, z. B. Abkochung (Dekot), Kaltauszug (Mazerat), Mischverfahren u. a.. Genauer Anweisungen sind den Packungsbeilagen des Arzneiteherstellers beigelegt.

Äußere Anwendungsformen

- Umschläge
- Auflagen
- Wickel
- Salben
- u. ä.

Küche

- Kräutersaucen
- Wildkräutersalate
- Frisch als Gewürz für jedes Essen
- Kräuter-Smoothies
- Kräutersäfte
- Frischpflanzenpresssäfte ...



Die wichtigsten Fragen im Überblick

Warum die Ergänzung mit Heilpflanzen?

Über die Heilpflanzen können wir dem Körper fehlende Mineralien zuführen (Schüßler-Salze beseitigen nur evtl. Mineralverteilungs-Störungen im Körper, aber keinen Mineral-Mangel).

Die Aufschlüsselung der Mineralien erfolgt in organischer Form. Dies ermöglicht eine ca. 96 %ige Mineralstoff-Aufnahme durch den Körper (Mineralien in nicht-organischer Form (z. B. Gesteinsmehl) werden lediglich zu ca. 4% vom Körper aufgenommen).

Der Organismus kann die so aufgenommen Mineralien leichter verwerten.

Wie werden Heilpflanzen angewendet?

Es gibt verschiedene Anwendungsmöglichkeiten, z. B.

- Tee
- Tropfen
- Tabletten/Kapseln
- (Frischpflanzenpress)Saft
- Küche(nkraut/Smoothie)

Wie dosiere ich richtig?

Genauere Dosierangaben sind der jeweiligen Packungsbeilage beigelegt.

Wo bekomme ich Heilpflanzen?

Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Apotheke
- Reformhäuser
- Lebensmittelläden
- Drogeriemärkte

Die kleine Kräuterküche

Kräuter und ihr Gebrauch (in der Küche)

Angelika (*Angelika archangelika*):

- Verwendete Pflanzenteile: Wurzel getrocknet; Blätter frisch
- Gebrauchshinweise: Wurzel: Tee; Blätter als Salatgewürz
- Wirkungsweise: Abkochung hilfreich bei Husten und Magenbeschwerden; als Bad bei Rheuma
- Ernte: April oder Oktober

Baldrian (*Valeriana officinalis*):

- Verwendete Pflanzenteile: Wurzel getrocknet; fein schneiden
- Gebrauchshinweise: Tee
- Wirkungsweise: Beruhigend; bei Schlaflosigkeit und Migräne,
- Ernte: Ab 2. Herbsthälfte

Basilikum (*Ocimum basilicum*):

- Verwendete Pflanzenteile: Gesamtes Kraut frisch und getrocknet
- Gebrauchshinweise: Tomaten- und Eiergerichte, Essig, Öl
- Wirkungsweise: Krampflösend
- Ernte: Vor und während der Blüte



Baldrian (*Valeriana officinalis*)



Basilikum (*Ocimum basilicum*)

Meerrettich (*Cochlearia armoracia*):

- Verwendete Pflanzenteile: Wurzel frisch gerieben
- Gebrauchshinweise: Zu Rindfleisch, Fisch, Quark
- Wirkungsweise: Entwässernd, nierenanregend
- Ernte: Laufend, auch im Winter

Melisse (*Melissa officinalis*):

- Verwendete Pflanzenteile: Gesamtes Kraut frisch und getrocknet
- Gebrauchshinweise: Tee, Presssaft, Limonade
- Wirkungsweise: Herzstärkend, entspannend
- Ernte: Laufend zum Trocknen kurz vor der Blüte

Petersilie (*Petroselinum crispum*):

- Verwendete Pflanzenteile: Blätter frisch und getrocknet
- Gebrauchshinweise: Gewürz- und Garnierkraut (nicht kochen)
- Wirkungsweise: Wassertreibend, stark vitamin- und mineralstoffreich
- Ernte: Laufend bis zur Blüte

Pfefferminze (*Mentha piperita*):

- Verwendete Pflanzenteile: Gesamtes Kraut frisch und getrocknet
- Gebrauchshinweise: Tee, Presssaft, Limonade
- Wirkungsweise: Verdauungsstörungen, Übelkeit, Migräne, Schlaflosigkeit
- Ernte: Laufend; zum Trocknen kurz vor der Blüte



Ringelblume (*Calendula officinalis*)



Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)



Hannelore Funk

geboren 1949, ist Heilpraktikerin und Gesundheitsberaterin für ganzheitliche Naturheilkunde mit den Schwerpunkten Schüßler-Salze und Phytotherapie. Sie besitzt seit über 20 Jahren Praxiserfahrung mit Heilpflanzensäften und deren Kombination mit Schüßler-Salzen. Als Dozentin arbeitet sie an der VHS und im Seminarzentrum Hof-Segelhorst. Hier bietet sie auch Workshops und Wildkräuterführungen an.



Karin Gabriel

Dipl. Math. und Heilpraktikerin, geboren 1966. Seit 2003 in eigener Praxis tätig mit den Behandlungsschwerpunkten Schmerzen, Allergien und Bewegungsprobleme. Als Dozentin schult sie seit 2005 im Raum von Flensburg bis Mainz Heilpraktiker, Apotheker sowie interessierte Laien in den Bereichen Schüßler-Salze, Phytotherapie und Homöopathie. 2011 Gründung des Seminarzentrums Hof-Segelhorst mit HP Funk.

Dieses Buch ist mehr als ein Aufguss bereits geschriebener Bücher über Schüßler-Salze und Heilpflanzen. Es verbindet diese beiden bislang stets getrennt betrachteten Naturheilverfahren. Und das ist neu.

In diesem Buch finden Sie:

- Die wichtigsten in der Praxis vorkommenden Alltagsbeschwerden von A bis Z und ihre Behandlung mit Schüßler-Salzen und Heilpflanzen
- Im Portrait:
 - Die 12 Schüßler-Salze und
 - 12 Heilpflanzen für 12 Salze
- Im Anhang:
 - Praxisbeispiele
 - Küchenkräuter für den Stoffwechsel
 - Die kleine Kräuterküche

Dies ist ein Buch für alle Menschen, die sich nicht scheuen, alte Wege neu zu beschreiten.