

Schüßler-Salze in
Kombination mit
Heil- und Würzpflanzen

Hannelore Funk · Karin Gabriel

Schüßler-Salze und Heilpflanzen

Ein Gesundheitsratgeber für den Praxisalltag



Schüßler-Salze und Heilpflanzen

Hannelore Funk
Karin Gabriel



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 Therapievor schläge 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

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

Weitgehend unbemerkt ergänzen sich Schüßler-Salze und Heilpflanzen harmonisch. Sie bilden ein starkes Team. Profitieren Sie hiervon auch in Ihrer Praxis!

Die Biochemie nach Dr. Schüßler ist mit gut 100 Jahren Erfahrung eine relativ junge Heilmethode. Dem gegenüber steht die Pflanzenheilkunde als wahrscheinlich die älteste Heilkunde überhaupt. Solange es Menschen gibt, wussten diese von der Heilkraft der Pflanzen und wandten sie an. Dieses Wissen umschloss damals auch viele unserer heutigen Küchenkräuter.

Schüßler-Salze wirken auf den Stoffwechsel innerhalb der Zelle ein. Sie sorgen für die verbesserte Aufnahme von außen zugeführter Mineralien. Auch verbessern sie die Verteilung der Mineralien im Körperinneren. Einen Mineralmangel können Sie jedoch nicht ausgleichen.

Dies machen Heilpflanzen und Küchenkräuter. Sie stellen uns diese Mineralien zur Verfügung. Außerdem liefern sie wichtige Spurenelemente und Vitamine.

Pflanzen ernähren sich über ihre Wurzeln. Sie ziehen u. a. Mineralien aus dem Boden und wandeln sie in ein organisches „Wirkstoffgemisch“ um. Durch das perfekte Zusammenspiel ihrer Bestandteile wirken sie auf den gesamten Stoffwechsel ein.

Das erkannte auch der Agrarwissenschaftler Justus Liebig („Mineralstoffreiche Böden bringen bessere Erträge“), der zu Schüßlers Zeit lebte.

Aus dieser Erkenntnis und Grundlage entwickelte vor über 130 Jahren der Arzt, Homöopath und Forscher Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler 12 homöopathische Mineralsalze, die homogen im menschlichen Körper vorkommen. Mit seinen „Funktionsmitteln“, die ein Ungleichgewicht im Mineralstoffhaushalt ausgleichen sollten, behandelte er erfolgreich viele Patienten.

Beide Wissenschaften haben sich inzwischen weiter entwickelt und finden heute weltweit immer mehr Anklang bei Ärzten, Heilpraktikern und Laien.

Dies ist ein Ratgeber für Heilberufe. Insbesondere wenden wir uns hierbei an die Einsteiger unter Ihnen, hoffen aber, dass auch der eine oder andere erfahrene Therapeut gute Anregungen für die Praxis bekommt.

Damit auch Laien die Chance haben, das Buch zu verstehen, verwenden wir die medizinischer Nomenklatur nur dort, wo diese unbedingt nötig ist.

Die Auswahl der Pflanzen und Salze trafen wir anhand unserer praktischen sowie therapeutischen Erfahrungen und aufgrund allgemeiner Beobachtungen.

Ergänzend bieten wir zu diesem Thema auch ein- und weiterführende Seminare, Workshops und Ausbildungen an.

Weitere Buchempfehlungen können dem Anhang entnommen werden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Hannelore Funk, Heilpraktikerin (Hannover – Gehrden)

Karin Gabriel, Heilpraktikerin (Rahden – Pr. Ströhen)

Hinweise zum Buch

Dies ist ein Ratgeber für alle Therapeuten, die mit sanften Mitteln aus der Naturheilkunde behandeln möchten. Das Buch untergliedert sich in vier Abschnitte. Zur schnelleren Suche sind die Kapitel durch Farben gekennzeichnet.

Im 1. Kapitel (grauer Teil) finden Sie eine Beschreibung verschiedener Erkrankungen und Widrigkeiten des Alltags unserer heutigen Zeit mit kurzer Definition, möglichen Ursachen und Kurzbeschreibung der Symptome.

Im 2. Kapitel (blauer Teil) sind die biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler, 12 Schüßler-Salze und unsere 12 Heilpflanzen aufgeführt, die gut mit dem jeweiligen Salz harmonieren. Im übrigen Buch sind diese in grün abgedruckt. Bei der Beschreibung der Schüßler-Salze orientieren wir uns sehr nah an Dr. Schüßler selbst.

Das 3. Kapitel (grüner Teil) widmet sich den Heilpflanzen. Wir stellen Ihnen hier 12 Heilpflanzen im Kurzportrait vor. Diese ergänzen sich perfekt zu den Schüßler-Salzen.

Das 4. Kapitel (gelber Teil) schließlich behandelt noch einmal wichtige Beispiele. Neben Kuren finden Sie hier Tipps für Küche u. a. Anwendungen sowie Nährwerttabellen – kurze Ergänzungen zu den Kapiteln 1 bis 3.

Der neutrale Teil:

Zum Nachschlagen:

Inhaltsverzeichnis

Stichwortregister von A bis Z

Anhang: Infos

1. Der graue Teil (ab Seite 11):

Alphabetisch geordneter Behandlungsteil; Erkrankungen und Beschwerden selbst behandeln

2. Der blaue Teil (ab Seite 97):

Schüßler-Salze, Einleitung und Grundlagen der biochemischen Heilweise nach Dr. Schüßler
Kurzportrait 12 Salze

3. Der grüne Teil (ab Seite 127):

Einleitung Heil- und Arzneipflanzen,
Kurzportrait 12 Heil- und Gewürzkräuter

4. Der gelbe Teil (ab Seite 159):

Anhänge: Interessantes aus der Praxis und kleine Anwendertipps

Allgemeine Hinweise im Buch

In diesem Ratgeber werden im 1. (grauen) Teil auch allgemeine Empfehlungen ausgesprochen. Z. B. wird in manchen Fällen moderater Sport, der Besuch von Selbsthilfegruppen oder eine bestimmte Ernährung oder Nahrungsergänzung empfohlen.

Wichtiger Hinweis für alle Nicht-Therapeuten

Selbstbehandlung bedeutet auch Selbstverantwortung. Wenn innerhalb kürzester Zeit keine Besserung eintritt oder bei unklaren Beschwerden wird dringend der Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers empfohlen. Von einer Selbstbehandlung bei Notfällen oder schweren Erkrankungen raten wir ausdrücklich ab.

Wie wende ich Schüßler-Salze und Heilpflanzen richtig an?

Anwendungsmöglichkeiten und allgemeine Dosierungen werden im 2. (blauen) und 3. (grünen) Teil erläutert.

Wie finde ich meine Beschwerden?

1. Im Stichwortverzeichnis
2. Im Inhaltsverzeichnis
3. Im grauen und gelben Teil

Bewusst befassen wir uns nun im ersten Kapitel mit den – wie wir meinen – wichtigsten und häufigsten Erkrankungen unserer Zeit. Die Auswahl trafen wir anhand unserer praktischen Erfahrungen und Beobachtungen.

Allgemeine Dosierungen finden Sie in Kapitel 2 (blaues Kapitel „Die Biochemie nach Dr. Schüßler“) ab Seite 97 und Kapitel 3 (grünes Kapitel „12 Pflanzen für 12 Salze“) ab Seite 127.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!



1. Kapitel

Beschwerden von A–Z

Abnehmen

Definition

Entschlacken, Entgiften, Gewichtsreduzierung durch Stoffwechsellanregung des Körpers.

Mit Anregung der Ausscheidungen soll der Körper entgiftet werden. Stellt man gleichzeitig auf ausgewogene Ernährung um, ist es dem Körper wieder möglich, sein Gewicht selbst zu regulieren.

Mögliche Ursachen von Übergewicht

Über- oder Fehlernährung, Schlaf- oder Bewegungsmangel, sog. Stress- oder Langeweile-Essen, psychische Faktoren, Suchtverhalten, Stoffwechselerkrankungen, Medikamente u. a.

Symptome

Bewegungseinschränkungen, schnelle Ermüdbarkeit bei körperlicher Belastung, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Bluthochdruck, Diabetes mellitus u. a. Stoffwechselerkrankungen, Frühjahrsmüdigkeit u. ä.

Medizinische Untersuchungen

Blutbild, Darmflora, Mikronährstoffprofil, Hormonstatus

Allgemeine Empfehlungen

Morgens nüchtern abgekochtes warmes Wasser trinken; 4–9 Wochen-Kur mit Frischpflanzensäften, grünen Smoothies, Tee u. ä.; ausreichend trinken, Süßes stark einschränken, Sauna, Sportliche Aktivitäten, viel Bewegung möglichst an der frischen Luft.

Biochemie nach Dr. Schüßler

Leberstoffwechsel – Anregung (ständige Müdigkeit)

Nr. 6 Kalium sulf. D6

Allgemeine Anregung der Ausscheidungsorgane

Nr. 10 Natrium sulf. D6

Harmonisierung des Wasserhaushaltes

Nr. 8 Natrium chloratum D6

Lösung eingelagerter Säure und Anregung des Fettstoffwechsels

Nr. 9 Natrium phos. D6

Nr. 11 Silicea D12

Leberwickel oder Auflage mit Schüßler-Salbe Nr. 6 oder Nr. 10 abends (siehe hierzu auch Seite 160).

Pflanzenheilkunde

Brennnessel (Urtica Urens aut U. dioica)

Birke (Betula pendula)

Löwenzahn (Taraxacum officinale)

Artischocke (Cynara scolymus)

In Form von Tee oder Frischpflanzensaft.

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.

Allergien

Definition

Angeborene oder erworbene spezifische Änderung der Reaktionsfähigkeit des Immunsystems gegenüber körperfremden, eigentlich unschädlichen Substanzen, die als Allergene bekannt sind.

Eine Allergie ist immer eine überschießende Reaktion des Immunsystems.

Mögliche Ursachen

Angeboren, erworben (z. B. allgemeine Schwächung des Immunsystems), chronische Erkrankungen, andere Faktoren

Symptome

Auftreten von Entzündungen an verschiedenen Organsystemen. Typisch: Heuschnupfen, laufende Nase, entzündete Augen, asthmatischer Husten; auch Haut (Rötung, Quaddeln) und Verdauungstrakt (Durchfall) können betroffen sein.

Medizinische Untersuchungen

Allergietests (Kinesiologie, Bioresonanz, Bluttests auf z. B. Quecksilber u. ä.), Untersuchung der Darmflora

Allgemeine Empfehlungen

Meiden des Allergens soweit wie möglich. Die Ernährung sollte überwiegend aus vollwertigen, saisonalen Lebensmitteln bestehen.