

Schüßler-Salze

Mit den 12 Mineralsalzen nach Dr. Schüßler steht Ihnen eine komplette Hausapotheke zur Verfügung, mit der Sie jeder Zeit in der Lage sind, auf kleinere und größere Unpässlichkeiten oder Erkrankungen zu reagieren. Zwei Eigenschaften werden auch Sie schnell an den so genannten Schüßler-Salzen schätzen lernen: Zum einen brauchen Sie nicht auf ernste Krankheitssymptome zu warten, sondern können die Salze auch vorbeugend einsetzen, zum anderen merken sie die Wirkung der Salze innerhalb weniger Minuten - vorausgesetzt, Sie behandeln eine akute Erkrankung und Sie haben das richtige Salz gefunden. Wichtig ist, dass Sie die Schüßler-Salze auf der Zunge zergehen lassen, damit die Mineralstoffe direkt von der Mundschleimhaut aufgenommen werden können.



Sie können schon den kleinsten **Babys** Schüßler-Salze geben - allerdings nur aufgelöst, damit sich das Baby nicht verschluckt. Solange Sie stillen ist es von Vorteil, wenn Sie als Mutter die fehlenden Salze einnehmen, da Sie meist Ihren eigenen Mangel an das Kind weitergeben. Dann profitieren sie beide.

Die Blähungen mit Bauchkrämpfen in den ersten Lebensmonaten der Kinder lösen sich leicht mit der Nr. 7 *Magnesium phosphoricum* D6. Die Verdauung des Babys, eventuell mit wundem Po, ist ein großes Thema. Oft hilft die Nr. 9 *Natrium phosphoricum* D6, wenn Blähungen im Vordergrund stehen und bestimmte Nahrungsmittel, vor allem fette Speisen, schlecht vertragen werden. Charakteristischerweise haben die Kinder Durchfall und der Stuhl riecht säuerlich. Bei der Nr. 8 *Natrium chloratum* D6 treten zum wässrigen Durchfall noch Bläschen am Po dazu. Diese wunden Stellen können auch gut mit pulverisierten Tabletten abgepulvert werden. Wenn das Baby zu Verstopfung neigt, bewährt sich die Nr. 6 *Kalium sulfuricum* D6.

Entspannt durch die Kindheit

Elke Senn

Eines der wichtigsten Kindermittel ist die Nr.2 *Calcium phosphoricum* in der D6. Die Kinder brauchen das Kalzium zum Wachsen und haben in unterschiedlichen Entwicklungsphasen einen sehr hohen Bedarf. Das äußert sich bei den Kleinsten als Zahnungsbeschwerden mit Schlafstörungen, später klagen die Kinder über Wachstumsschmerzen vor allem in der Nacht und im Bereich des Schienbeins. Eventuell ist ihr Kind auch blass und hat öfter grundlos Nasenbluten. Dieses Salz begleitet uns bis in die Pubertät und macht nicht nur die Knochen und Zähne stabiler. Auch die Kinder werden wieder ruhiger und entspannter.

Wenn die **Kleinkinder** laufen können, beginnt die Zeit der kleinen und größeren Verletzungen und sie sollten immer die Nr. 3, *Ferrum phosphoricum* D12 bei sich tragen. Die Wunde hört sofort auf zu bluten, der blaue Fleck am Arm bleibt aus und der angeschlagene Kopf tut nicht mehr weh mit ein paar Tabletten von der Nr. 3. Auch die ersten Anzeichen eines Schnupfens, Halsweh oder anderer Infektionen können ohne Nachspiel dank der Nr. 3 verschwinden. Wenn der Schnupfen aber doch gekommen ist und die Nase ivöllig verstopft ist, bekommen wir sie frei mit der Nr. 4, *Kalium chloratum* D6. Und die anschließende Rotznase mit gelbem Schleim verschwindet bald wieder dank der Nr. 6.

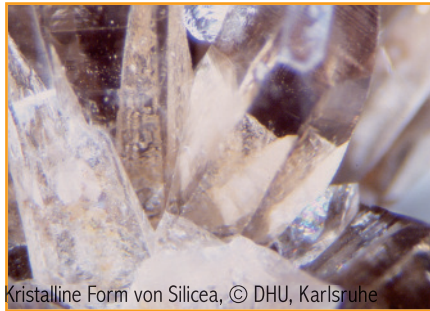
Was sind Schüßler-Salze?

Dr. Wilhelm Schüßler war Mitte bis Ende des 19. Jhdt. homöopathischer Arzt in Oldenburg. Aufgrund seiner Erfahrungen und Forschungen entwickelte er eine sogenannte abgekürzte Therapie, die er auch Biochemie, die Lehre des Lebens nannte. Er entdeckte 12 Mineralsalze, die Grundbausteine in jeder Körperzelle sind und dem Körper durch die Nahrung von außen zugeführt werden müssen. Wenn alle 12 Mineralstoffe in ausreichender Menge vorhanden sind, ist die Zelle voll funktionsfähig und der Mensch gesund. Durch die Antlitz-Diagnose kann ein Mineralstoffmangel erkannt und gezielt mit Schüßler-Salzen ausgeglichen werden. Die Mineralsalze werden dem Körper in potenziert Form z.B. als D6 zur Verfügung gestellt.

Dosierung

Bei akuten Erkrankungen alle paar Minuten 1 Tablette auf der Zunge zergehen lassen. So oft wiederholen bis das Symptom nachlässt oder ganz verschwunden ist. Dann brauchen sie erst wieder eine Tablette zu nehmen, sollte das Symptom wiederkehren. Eine chronische Erkrankung oder Vorbeugung machen sie mit 1- bis 3-mal täglich 1 Tablette. Sollte ihr Kind einmal sehr viele Tabletten gegessen haben, brauchen sie sich nicht zu Sorgen, da es sich mit den Schüßler-Salzen nicht vergiften kann.

Manche Kinder reagieren auf die steigenden Herausforderungen in der **Schulzeit** mit Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen und Schlafproblemen. Hier hilft die so genannte Energie-Kur mit der Nr. 2, 5 und 7, jeweils 5 Tabletten. Morgens stabilisiert die Nr. 2 Kreislauf und Seele der Kinder. Kraft und Konzentration für die Hausaufgaben am Nachmittag gibt die Nr. 5.



Kristalline Form von Silicea, © DHU, Karlsruhe

Und die Nr. 7 (heiß) baut den täglichen Stress schnell ab, hilft abends beim Einschlafen und lässt uns morgens frisch und munter aus dem Bett springen. Kinder, die Probleme haben durchzuschlafen, reagieren zusätzlich gut auf die Nr. 11, *Silicea* D12.

In der **Pubertät** hat sich bei uns besonders die Nr. 9, das Entsäuerungsmittel der Biochemie in Kombination mit der Nr. 10 *Natrium sulfuricum* D6 bewährt: sie lassen die entzündeten Pickel im Gesicht der Kinder schnell abheilen und lösen ihre saure Grundstimmung auf, so dass man sich wieder normal mit ihnen unterhalten kann. Diese Kombination eignet sich auch als

Badezusatz, wenn sie jeweils 15 Tabletten für ein Vollbad verwenden. Und die Nr. 2 für das ungeheuerliche Wachstum der Jungs und die Blutarmut der Mädchen nicht vergessen. Bitte bieten Sie ihnen auch immer wieder die Nr. 11 an. Sie schafft wieder Ordnung und Klarheit (auch im Kinderzimmer) und hilft bei Infektanfälligkeit. Später, wenn die Mädchen vor oder während der Monatsblutungen Bauchkrämpfe haben, kann die „heiße 7“ (10 Tabletten Nr. 7 in heißem Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken) sofortige Erleichterung verschaffen.

Übrigens die oben beschriebene Energie-Kur kann auch uns gestressten Eltern helfen, mit den Entwicklungsphasen unserer Kinder gelassener und entspannter umzugehen.



Elke Senn

Heilpraktikerin, Diplom-Biologin,
Mutter von drei Kindern,
seit 2002 in eigener Praxis in Malterdingen mit den Schwerpunkten Schüßler-Salze, Shiatsu Heilpflanzenkunde, Säure-Basen-Fasten und verschiedenen Wirbelsäulenbehandlungen.

Infos: 07644/92 92 99

Bitte sprechen Sie auf den AB, ich rufe zurück.

Abdruck der Fotos zum Artikel mit freundlicher Genehmigung der dhu, Karlsruhe