

GÜNTER H. HEEPEN

MAXIQUICKFINDER Schüßler-Salze

Der schnellste Weg
zum richtigen Mittel

G|U

Allgemein-
befinden

Psyche

Kopf/ Hals

Brustbereich

Bauch/
Unterleib

Bewegungs-
apparat

Haut/ Haare/
Nägel

Schwanger-
schaft/ Stillen

Kinder-
krankheiten

Vorwort

Schüßler-Salze sind für mich kleine Multitalente. Sie sind Heilmittel, die auch Ihnen bei vielen Beschwerden helfen können! Wenn Sie auf der Suche nach einer natürlichen Heilmethode für akute und chronische Krankheiten sind, empfehle ich Ihnen die 24 Mineralsalze Dr. Schüßlers. Setzen Sie sie bei sich und Ihrer Familie ein und Sie werden mir zustimmen, dass sie etwas Einzigartiges sind. Vor 15 Jahren haben die Schüßler-Salze nach einem über 50 Jahre währenden Dornröschenschlaf ihren Siegeszug um die Welt angetreten. Heute sind sie fester Bestandteil von Haus- und Reiseapotheken sowohl in vielen Ländern Europas als auch auf anderen Kontinenten. Millionen von Menschen haben ihr Heilpotenzial entdeckt und ihre Einfachheit schätzen gelernt. Schüßler-Salze regulieren krankheitsbedingte Störungen, gleichen Mineralstoffdefizite aus und fördern Heilprozesse an Organen und Geweben. Sie sind lebensfördernde, -erhaltende und stärkende Heilmittel für Geist und Seele. Außerdem haben sie einen Beauty- und Wellnesseffekt.

In diesem MAXI-QUICKFINDER erfahren Sie, welche Salze einschließlich der von mir entwickelten Kuren für die Behandlung leichter und chronischer Beschwerden wichtig sind, dass Sie die Salze begleitend zu allen anderen Therapien einnehmen können und mit ihnen Nebenwirkungen von verordneten Medikamenten minimieren können. Auch finden Sie – ganz neu – Behandlungsvorschläge für Kinderkrankheiten, Schwangerschafts- und seelische Beschwerden. Profitieren Sie mit diesem Buch von meiner langjährigen Erfahrung und von der Arbeit mit vielen Patienten. Die Schüßler-Salze faszinieren mich täglich aufs Neue, seit ich sie Ende der 1970er-Jahre kennenlernte und an mir selbst ausprobierte.

An dieser Stelle möchte ich dem GRÄFE UND UNZER VERLAG danken, dass er Ende der 1990er-Jahre den Mut hatte, die bis dahin kaum bekannten Schüßler-Salze der breiten Bevölkerung zugänglich zu machen. Das immer noch wachsende Interesse zeigt, dass diese Entscheidung Weitsicht und das Erkennen vorhandener Bedürfnisse bewies. Dem ersten Buch folgten weitere (inzwischen über ein Dutzend), die tiefer in die Thematik einsteigen und sich mit Themen wie Kinderkrankheiten, Schüßler-Kuren, chronischen Krankheiten und typgerechter Behandlung beschäftigen. An dieser Entwicklung und dem steigenden Interesse der Menschen hätte Dr. Schüßler seine Freude gehabt. Denn so ist seine Vision von einem Heilverfahren, das Volksheilmethode und Medizin der Zukunft ist, in Erfüllung gegangen. Ich freue mich, dass ich dazu beitragen darf, den Menschen mit diesen auf natürliche Weise wirkenden Multitalenten Wege aufzuzeigen, wie sie sich von Beschwerden befreien können. Ich wünsche Ihnen Gesundheit und Lebensfreude mit den Schüßler-Salzen.

Ihr Günther H. Heepen

Inhalt

1. Schüßler-Salze – eine kurze Einführung	4
Einführung in die Behandlung mit Schüßler-Salzen – das Wichtigste im Überblick	6
Wissenswertes über die Selbstbehandlung mit Schüßler-Salzen	10
2. Beschwerden von Kopf bis Fuß	16
➡ Allgemeinbefinden	18
➡ Psyche	66
➡ Kopf/Hals	98
➡ Brustbereich	134
➡ Bauch/Unterleib	150
➡ Bewegungsapparat	180
➡ Haut/Haare/Nägel	206
➡ Schwangerschaft/Stillen	226
➡ Kinderkrankheiten	242
3. Beschreibung der Salze und Salben Nr. 1 bis Nr. 24	276
4. Zum Nachschlagen	294
Begleitende Anwendungen	294
Glossar	301
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	305
Register	309
Impressum	312

Wissenswertes über die Selbstbehandlung mit Schüßler-Salzen

Die Einnahme der Schüßler-Salze ist unproblematisch. Lassen Sie die Tabletten im Mund zergehen, die Salze gelangen über die Mundschleimhaut in den Blutkreislauf. Auf diesem Weg erreichen sie alle Organe, Gewebe und Zellen. Diese Einnahme empfahl auch Dr. Schüßler (mit Ausnahme der »Heißen Sieben«, Seite 12). Bitte nehmen Sie immer nur eine Tablette in den Mund.

Einnahme bei akuten Beschwerden

Akute Beschwerden sind plötzlich auftretende, manchmal auch heftige Krankheitsreaktionen. Beispiele sind Kopfschmerzen, Zahnschmerzen oder ein beginnender grippaler Infekt. In diesen Fällen sollen die Salze schnell ihre Wir-

kung entfalten und die Selbstheilung anregen. Deshalb ist es wichtig, dass Sie anfangs öfter eine Tablette lutschen. Nehmen Sie die Salze gleich bei den ersten Anzeichen von Beschwerden, dann fühlen Sie sich oft schon in wenigen Stunden beschwerdefrei. Bei Nachlassen der Symptome genügt die Einnahme in größeren Abständen (stündlich, zweistündlich, später drei- bis sechsmal täglich).

Dosierung bei akuten Beschwerden

- Erwachsene und Kinder über zwölf Jahren nehmen alle 5 bis 15 Minuten eine Tablette.
- Kinder unter zwölf Jahren nehmen ein- bis zweistündlich eine Tablette.
- Bei Säuglingen lösen Sie alle ein bis zwei Stunden eine Tablette in etwas Was-

ser auf und streichen den Brei auf die Lippen des Babys. Als Alternative nimmt die stillende Mutter die Tabletten ein (Einnahme dann wie für Erwachsene) – über die Muttermilch erhält das Baby so sein Schüßler-Salz.

Dauer der Behandlung: für einige Stunden bis zwei Tage, bis zur Besserung der Beschwerden.

Einnahme bei chronischen Beschwerden

Chronische Beschwerden (etwa chronischer Schnupfen, Verstopfung, Hautausschlag) sind langwierig und über einen längeren Zeitraum entstanden. Oder sie sind Folge einer nicht ausgeheilten akuten Erkrankung. Hier kommt die Regeldosierung zum Einsatz. Beachten Sie: Die

Regeldosierung gilt auch zur allgemeinen Stärkung und bei den Kuren, wenn keine andere Dosierung angegeben ist.

Regeldosierung bei chronischen Beschwerden

→ Erwachsene und Kinder über zwölf Jahren nehmen drei- bis sechsmal täglich ein bis zwei Tabletten.

→ Kinder unter zwölf Jahren nehmen drei- bis viermal täglich eine Tablette.

→ Bei Säuglingen genügen zwei bis vier Tabletten; lösen Sie diese über den Tag verteilt in etwas Wasser auf und streichen Sie den Brei auf die Lippen. Oder die stillende Mutter nimmt die Tabletten ein (Erwachsenen-Dosierung).

Dauer der Behandlung: Die Behandlung kann mehrere Monate dauern. Ich empfehle Ihnen, die in Frage kommenden Salze zunächst für sechs bis acht Wochen einzunehmen. Zeigt sich eine Besserung, nehmen Sie sie weiter bis zum Abklingen der Beschwerden. Stagniert der Heilprozess, überprüfen Sie, ob andere Salze noch wichtig sind, und nehmen diese für den gleichen Zeitraum ein – oder bis zur Besserung der Beschwerden. Beachten Sie aber bitte, dass die Behandlungszeit individuell unterschiedlich sein

→ Die Entzündungsstadien – hilfreich bei der schnellen Salz-Bestimmung

Bei allen Entzündungen sind drei Salze besonders wichtig: Nr. 3, Nr. 4 und Nr. 6. Dr. Schüßler hat sie den drei Stadien einer Entzündung zugeordnet, damit schnelle Hilfe möglich ist. Das Vorgehen nach den Entzündungsstadien empfehle ich bei allen akuten Beschwerden, wie Verletzungen, Magen-Darm-Reizungen oder Erkältungskrankheiten. Die vier klassischen Zeichen – Rötung, Wärme, Schwellung und Schmerz – zeigen eine Entzündung an. Bei inneren Beschwerden sind diese Symptome nur zu spüren, nicht aber zu sehen – doch auch hier gelten die Entzündungsstadien.

1. Entzündungsstadium: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12

Hierzu zählen alle akuten Beschwerden mit Rötung, Schwellung, Schmerz und Wärme – zum Beispiel Verletzungen, Verbrennungen und Insektenstiche. Bei der Einnahme gilt die Akutdosierung (Seite 10).

2. Entzündungsstadium: Nr. 4 Kalium chloratum D6

Das zweite Stadium zeigt sich bei Wunden durch Verschorfung, bei Schleimhautentzündungen (Nasen, Rachen, Magen) treten ab diesem Stadium deutliche Symptome wie Fließschnupfen oder Heiserkeit auf, die auf eine Entzündung hinweisen. Oftmals sind die Übergänge vom ersten zum zweiten Stadium fließend. Deshalb empfehle ich, die Salze Nr. 3 und Nr. 4 im Wechsel einzunehmen (Seite 12). Bei der Einnahme gilt die Akutdosierung (Seite 10).

3. Entzündungsstadium: Nr. 6 Kalium sulfuricum D6

Setzt der Heilprozess nach Einnahme der Salze Nr. 3 und Nr. 4 ein, werden die Beschwerden beseitigt, ohne dass Sie das Salz Nr. 6 noch einnehmen müssen. Stagniert der Heilprozess aber, benötigen Sie Nr. 6 Kalium sulfuricum D6. Eine Stagnation erkennen Sie daran, dass die Haut schlecht verheilt, Husten und Schnupfen nicht verschwinden und gelbliches Sekret (mit Eiter) abgesondert wird. Um die Heilung abzuschließen, sollten Sie dann das Salz Nr. 6 in der Regeldosierung (links) einnehmen.

Allgemeinbefinden

was	wie	wie oder warum	SCHÜSSLER-SALZ	was noch hilft
Abgeschlagenheit, Müdigkeit	müde, nicht leistungsfähig, Schwarzwerden vor den Augen, Schwindel; kalte Hände, Füße	durch niedrigen Blutdruck (Abfall des Blutdrucks unter 105/60 mmHg)	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 und Nr. 5 KALIUM PHOSPHORICUM D6	+ ansteigende Fußbäder (S. 294); Wechselduschen; körperliche Aktivität
	akute Müdigkeit mit häufigem Gähnen, geringe Leistungskraft	Gereiztheit, Appetitstörungen als Vorboten von Migräne, z.B. nach Wetterschwung	Nr. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6 als »Heiße Sieben«	+ ansteigende Fußbäder (S. 294); ausreichend Wasser trinken (1,5 bis 2 l pro Tag)
	akut abgeschlagen, müde	Vorbote einer Migräne; mit blasser Haut, blassen Schleimhäuten, Schwindel	Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6 als »Heiße Sieben«	+ ansteigende Fußbäder (S. 294); ausreichend Wasser trinken (1,5 bis 2 l pro Tag)
	akut abgeschlagen, müde; mit Fieber unter 38,5 °C; mit Kopf- und Gliederschmerzen	beginnender gripptaler Infekt oder Infektionskrankheit	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 und Nr. 4 KALIUM CHLORATUM D6; jedes Salz 2-mal täglich als »Heiße Sieben«	+ Zum Arzt! pflanzliche Antibiotika, die Meerrettich und Kapuzinerkresse enthalten (Apotheke)
	rasche Ermüdbarkeit, Leistungsschwäche, Erschöpfung	mit Haarausfall, trockener Haut, Rillen an den Fingernägeln als Folge von Eisenmangel	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D3 und Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6 und Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM D6	+ Ernährung mit gesunder, vollwertiger, vitaminreicher Kost (viel Obst, Gemüse, Salat)

Wenn nichts anderes vermerkt,
siehe Dosierung ab Seite 10

Allgemeinbefinden

was	wie	wie oder warum	SCHÜSSLER-SALZ	was noch hilft
Abgeschlagenheit, Müdigkeit	chronisch müde, schläfrig am Tage	durch Leberbelastung, Fettleber, beginnende Leberzirrhose (vom Arzt diagnostiziert)	Nr. 6 KALIUM SULFURICUM D6 und Nr. 10 NATRIUM SULFURICUM D6	Leberwickel (S. 298) über dem rechten Rippenbogen; Mariendisteltee (Apotheke)
	chronisch müde, erschöpft; Kopfschmerzen	mit Schlafstörungen, Verlangen nach Süßigkeiten; durch Darmpilzbefall (Darmmykose)	Nr. 5 KALIUM PHOSPHORICUM D6 und Nr. 10 NATRIUM SULFURICUM D6	Stuhluntersuchung auf Pilze, Bakterien und fachgerechte Behandlung (z. B. Schieferöl-Tabletten)
	akute oder chronische Erschöpfung, auch vorübergehend – z. B. nach arbeitsreichem Tag	verminderte Leistungskraft verschiedener Ursache	KUR bei akuter und chronischer Erschöpfung <i>morgens</i> Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6, <i>mittags</i> Nr. 5 KALIUM PHOSPHORICUM D6, <i>abends</i> Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12; <i>jeweils als »Heiße Sieben«</i>	
	müde, keine Erholung nach dem Schlaf; Stimmungsschwankungen	durch chronisches Erschöpfungssyndrom	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 und Nr. 5 KALIUM PHOSPHORICUM D6	Blutuntersuchung auf chronische Pilz-, Virenbelastung (IgG-Werte, durch Arzt/Heilpraktiker)
	erschöpft, Gewichtsabnahme, Zittern, schneller Puls, Schlafstörungen	durch Schilddrüsenüberfunktion	Nr. 15 KALIUM JODATUM D12	Zum Arzt! spagyrische Eigenblut-, Eigenurintherapie (S. 300); Vitamin-C-reicher Saft

Wenn nichts anderes vermerkt,
siehe Dosierung ab Seite 10

Schwangerschaft und Stillzeit

was	wie	wie oder warum	SCHÜSSLER-SALZ	was noch hilft
Antriebschwäche	mit Müdigkeit, Energielosigkeit, Schwäche	mit dunklen Schatten an den inneren Augenwinkeln oder mit fahlem Gesicht	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 und Nr. 5 KALIUM PHOSPHORICUM D6	+ Dolomit-Urgesteinsmehl (S. 296)
	Erschöpfung bei generell schwächeren Frauen	mit blassem Teint	Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6	+ Dolomit-Urgesteinsmehl (S. 296)
Appetitstörungen	Heißhungerattacken, Lust auf Süßes	durch vermehrte Insulinproduktion in der Schwangerschaft – ohne Übelkeit	Nr. 7 MAGNESIUM PHOSPHORICUM D6 als »Heiße Sieben«	+ statt 3 großer lieber 6 kleine Mahlzeiten einnehmen, um die Insulinschwankungen zu verringern
	Heißhungerattacken und Essgelüste, z. B. auf Saures wie Essiggurken	mit Übelkeit durch starke Blutzuckerschwankungen; auch Heißhungerattacken ohne Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel	Nr. 8 NATRIUM CHLORATUM D6 und Nr. 10 NATRIUM SULFURICUM D6 und Nr. 21 ZINCUM CHLORATUM D6	+ statt 3 großer lieber 6 kleine Mahlzeiten einnehmen, um die Insulinschwankungen zu verringern; warmes Wasser trinken, um den Heißhunger zu mindern
	Appetitlosigkeit	wechselt mit Heißhungerattacken ab	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12 und Nr. 9 NATRIUM PHOSPHORICUM D6, je 5 Tabletten mischen und vor den Mahlzeiten als »Heiße Sieben« einnehmen	+ Tees trinken, die Bitterstoffe enthalten, wie Schafgarbentee, um den Appetit anzuregen

Wenn nichts anderes vermerkt, siehe Dosierung ab Seite 10

Schwangerschaft und Stillzeit

was	wie	wie oder warum	SCHÜSSLER-SALZ	was noch hilft
Blutabgang	plötzliches Bluten aus der Scheide, meist tröpfchenartig	während der Schwangerschaft	Nr. 5 KALIUM PHOSPHORICUM D6	Zum Arzt!
Brustbeschwerden	wunde und schmerzhafte Brustwarzen	während der Schwangerschaft	Nr. 3 FERRUM PHOSPHORICUM D12	Salbe Nr. 3 mehrmals täglich auf der Brustwarze auftragen
	rissige, leicht eitern-de Brustwarzen	während der Schwangerschaft	Nr. 11 SILICEA D12	Zum Arzt! Salbe Nr. 11 mehrmals täglich auf der Brustwarze auftragen
	Knoten in der Brust, tastbare Verhärtungen	während der Schwangerschaft	Nr. 1 CALCIUM FLUORATUM D12	Zum Arzt! Salbe Nr. 1 mehrmals täglich auf der Brust auftragen
	Schmerzen in der Brust bei Berührung, Brennen in der Brust	während der Schwangerschaft	Nr. 2 CALCIUM PHOSPHORICUM D6	Salbe Nr. 2 mehrmals täglich auf der Brust auftragen; Einreibung mit Johanniskrautöl (Apotheke) und feuchtwarme Auflagen

Wenn nichts anderes vermerkt, siehe Dosierung ab Seite 10

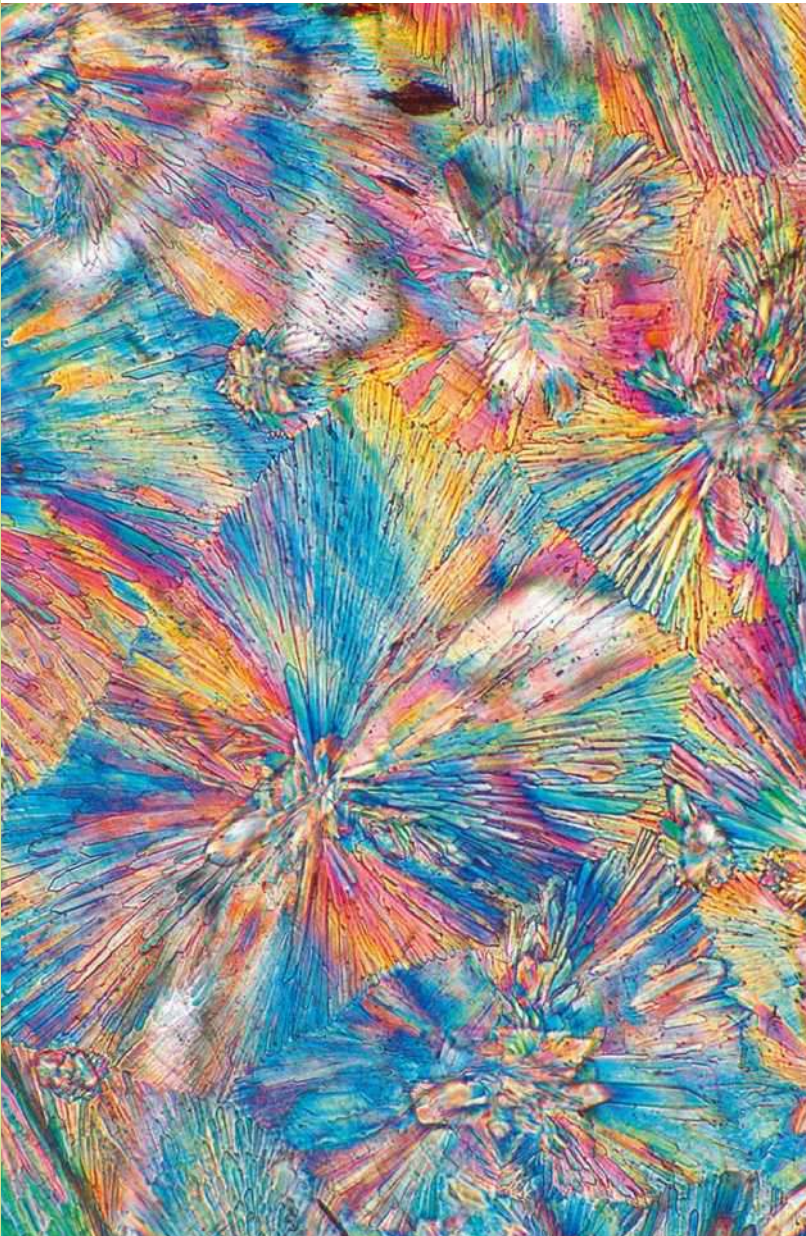
Beschreibung der Salze und Salben

Nr. 1 bis Nr. 24

In diesem Kapitel finden Sie eine Beschreibung aller Schüßler-Salze und Schüßler-Salben. Lesen Sie die Steckbriefe durch und machen Sie sich vertraut mit der Wirkung und den Einsatzbereichen dieser kleinen Wunderwerke der Naturheilkunde. Nach und nach werden Sie die grundsätzlichen Wirkungen im Kopf haben. Durch ihr großes Heilpotenzial sind sie für mich wichtige Bausteine für unsere Gesundheit.

Die verschiedenen Beschwerdenbereiche in diesem Buch haben Ihnen bereits gezeigt, wie vielfältig die Heilsalze eingesetzt werden. Auf den folgenden Seiten gebe ich Ihnen eine Übersicht über die Einsatzbereiche der Salze und Salben. Auch lesen Sie hier, welche typischen Zeichen im Antlitz auftreten, wenn unserem Körper bestimmte Salze fehlen. Diese Antlitzzeichen geben Ihnen zusätzliche Hinweise, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Salz richtig ist. Wenn Sie die Salze nach diesen Hinweisen auswählen und einnehmen, werden Sie bald feststellen, dass Sie sich gesünder und leistungsfähiger fühlen. Viele

Patienten bestätigten, dass sie durch die Schüßler-Salze wieder neuen Elan für ihre täglichen Aufgaben im Alltag bekamen. Alles Wichtige zur Dosierung können Sie ab Seite 10 nachlesen. In den Steckbriefen entdecken Sie auch Hinweise zu generellen Schwachpunkten in Ihrem Körper. Stärken Sie diese Bereiche, die immer wieder Probleme verursachen – etwa den Darm, den Magen oder die Nebenhöhlen. Mithilfe der Steckbriefe können Sie sich auch eine Kur zusammenstellen. Wählen Sie maximal vier Salze aus und nehmen Sie diese für einen Zeitraum von sechs bis acht Wochen ein (Regeldosierung, Seite 11).



In diesem Kapitel

Nr. 1 Calcium fluoratum D12	278
Nr. 2 Calcium phosphoricum D6	278
Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12	279
Nr. 4 Kalium chloratum D6	280
Nr. 5 Kalium phosphoricum D6	281
Nr. 6 Kalium sulfuricum D6	282
Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6	283
Nr. 8 Natrium chloratum D6	284
Nr. 9 Natrium phosphoricum D6	285
Nr. 10 Natrium sulfuricum D6	286
Nr. 11 Silicea D12	287
Nr. 12 Calcium sulfuricum D6	288
Nr. 13 Kalium arsenicosum D6	288
Nr. 14 Kalium bromatum D6	289
Nr. 15 Kalium jodatatum D6	289
Nr. 16 Lithium chloratum D6	290
Nr. 17 Manganum sulfuricum D6	290
Nr. 18 Calcium sulfuratum Hahnemanni D6	290
Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6	291
Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum D6	291
Nr. 21 Zincum chloratum D6	292
Nr. 22 Calcium carbonicum Hahnemanni D6	292
Nr. 23 Natrium bicarbonicum D6	293
Nr. 24 Arsenum jodatatum D6	293

SICHER ZUM RICHTIGEN SCHÜSSLER-SALZ

**Das einzigartige Quickfinder-Suchsystem für
360 leichte und chronische Beschwerden.**

- **Übersichtlich:** umfangreiches Selbstbehandlungskapitel, neun Beschwerdenbereiche von Kopf bis Fuß; mit Farbleitsystem für den schnellen Zugriff
- **Umfassend:** spezielle Hilfe bei chronischen Erkrankungen: begleitende Behandlung zur Schulmedizin, Linderung von Medikamentennebenwirkungen
- **Informativ:** alle 24 Schüssler-Salze und -Salben im Porträt; spezielle Kuren bei chronischen Erkrankungen; ergänzt durch naturheilkundliche Anwendungen
- **Zusätzlich:** extra Kapitel zu Kinderkrankheiten, Schwangerschafts- und seelischen Problemen



WG 466 Alternative Heilverfahren

ISBN 978-3-8338-4568-0



9 783833 845680



PEFC04-32-0928

€24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de

G|U