



WISSEN KOMPAKT

# Schüssler-Salze

**Booklet  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**

# Inhalt

**Leseprobe**

- Mineralstoffe **4**    Substitutionstherapie **5**  
Schüssler-Salze **6**    Vom Sprachlehrer  
zum Arzt **7**    Das richtige Mittel **8**  
Dreierkombination **11**    Richtig dosieren **12**  
Häufig gestellte Fragen **13**    Expertenrat **15**  
Impressum **16**



**Schüssler-Salze mobilisieren die körpereigenen Selbstheilungskräfte.**

# Weshalb wir Mineralstoffe brauchen

Ohne Mineralstoffe würde unser Organismus stillstehen. So ist zum Beispiel Kalzium unentbehrlich für unseren Körperaufbau: Das Knochen skelett des Erwachsenen enthält rund ein Kilogramm dieses Mineralstoffes. Eisensalze wiederum sind für die Blutbildung und den Zellstoffwechsel notwendig. Und ohne Natrium würden viele Nährstoffe ihr Ziel im Körper nie erreichen.

Damit wir gesund bleiben, brauchen wir von jedem Mineralstoff

bestimmte Mengen, so täglich circa 1 bis 2 Gramm Natrium, Chlor, Kalium, Phosphat, Kalzium und Magnesium sowie bis zu 5 Milligramm Eisen, Zink, Kupfer, Jod, Fluor und Selen. Pro Tag scheidet ein Erwachsener durchschnittlich 15 bis 20 Gramm Mineralstoffe aus. Dieser Verlust muss durch die Nahrung ausgeglichen werden, denn Mineralstoffe sind lebensnotwendige Stoffe, die der Körper nicht selber herstellen kann.



# Fehlendes ersetzen

Der deutsche Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler betrachtete Krankheiten als Ausdruck eines Mineralstoffmangels. Vor bald 150 Jahren entwickelte er eine Methode, um mit nur zwölf Mineralsalzen Defizite auszugleichen. Das Heilverfahren, das heutzutage populärer ist denn je, gilt als Substitutionstherapie. Doch stand für Dr. Schüssler nicht im Zentrum, Fehlendes durch Fehlendes zu ersetzen. Der Arzt war überzeugt, dass die Grundursache aller Lebensvorgänge wie auch von Organ- und Gewebeveränderungen in der Erregbarkeit der

Leseprobe

Schüssler-Salze sind also nicht dazu gedacht, den täglichen Mineralstoffbedarf abzudecken. Dies sollte über die Nahrung geschehen. Vielmehr ist das Vermächtnis von Dr. Schüssler, dass mit zwölf Mineralsalzen sämtliche Funktionen des Körpers angeregt und wieder ins Lot gebracht werden können.

Zelle zu suchen sei und dass somit die Entstehung und das Wesen einer Krankheit im Wesentlichen auf die Tätigkeit der Zellen zurückzuführen seien. Es ging ihm darum, durch das Verabreichen von Mineralstoffen Reize auszulösen und Informationen zu übertragen, damit die Zellen die für sie lebenswichtigen Salze wieder vermehrt aus der Nahrung aufnehmen können.