

VISTARA H. HAIDUK

GESUND DURCH

Schüßler Salze

Die 12 Lebenssalze
für Körper, Geist und Seele

Mit zahlreichen Abbildungen

 **NIKOL**
VERLAG

Inhalt

Ein Wort vorab	11
Einführung	13
Die Biochemie und Dr. Schüblers Lebenssalze	17
Das Haus der Gesundheit	20
Übersicht: <i>Die 12 Schübler-Nährsalze</i>	21
Wie die Lebenssalze wirken	24
Biominerale und nicht potenzierte Mineralstoffe ..	28
Die Übersäuerung des Körpers	29
Krankheiten ganzheitlich behandeln	31
Mineralmangel – Diagnose und Behandlung	35
Wirkung auf seelischer Ebene	35
Psychische Merkmale	36
Meridianzuordnung	36
Affirmationen	37
Antlitzdiagnose	37
Zungendiagnose	39
Der Mineraltyp	39
Anwendung der Salben	40
Mangelbegünstigende Faktoren	41
Mondphasen	42
Homöopathische Vergleichsmittel	42
Die 12 Schübler-Salze	43
<i>Nr. 1 – Calcium fluoratum</i>	43
<i>Nr. 2 – Calcium phosphoricum</i>	51
<i>Nr. 3 – Ferrum phosphoricum</i>	59
<i>Nr. 4 – Kalium chloratum</i>	68

Nr. 5 – Kalium phosphoricum	76
Nr. 6 – Kalium sulfuricum	84
Nr. 7 – Magnesium phosphoricum	91
Nr. 8 – Natrium chloratum	99
Nr. 9 – Natrium phosphoricum	107
Nr. 10 – Natrium sulfuricum	115
Nr. 11 – Silicea	123
Nr. 12 – Calcium sulfuricum	131
 Die biochemischen Salben auf den Reflexzonen	 139
Übersicht: <i>Spezielle Anwendungen</i>	141
Übersicht: <i>Ausgewählte Symptome</i>	143
 Zur praktischen Anwendung	 147
Dosierung und Einnahme	147
»Schrotschuss«-Methode	149
Täglich das Salz wechseln	149
Einschleichen	150
Einnahmezeiten	150
Übersicht: <i>Einnahmezeiten</i>	151
Die Organuhr	151
Übersicht: <i>Die Organuhr</i>	152
Was man außerdem wissen sollte	154
Erstreaktionen	154
Zur Gesunderhaltung	154
Bei Milchzuckerunverträglichkeit	155
Kuren	155
ISO-Bicomplex Heilmittel	157
Übersicht: <i>ISO-Bicomplex Heilmittel</i>	157
 Fallbeispiele aus der Praxis	 159

Natürliches Vorkommen biochemischer Salze	167
Übersicht: <i>Nahrungsmittel und ihr</i>	
<i>Gehalt an Mineralsalzen</i>	168
Übersicht: <i>Heimische Heilpflanzen und</i>	
<i>ihr Gehalt an Mineralsalzen</i>	174
Symptome und Erkrankungen –	
Eine alphabetische Übersicht	183
Fragebogen zur Eigendiagnose	249
Autorin	263
Was beim Kauf der Schüßler-Salze zu beachten ist	265
Literatur	266
Register	268

Ein Wort vorab

Immer wieder bin ich überrascht – und natürlich erfreut – über die Flut an Zuschriften von begeisterten Lesern. Solch einen Ansturm hatte ich, als vor Jahren die Idee zu diesem Buch aufkam, nicht erwartet. Durch meine tägliche Arbeit, aber auch durch Hinweise aus dem Leserkreis ergaben sich mit der Zeit eine Vielzahl neuer Erkenntnisse, die ich den Lesern nicht vorenthalten wollte, und so entschloss ich mich, mein Buch vollständig zu überarbeiten und zu erweitern. So sind in dieser Ausgabe u. a. ein Kapitel zum Thema »Die biochemischen Salben auf den Reflexzonen« zu finden und neue, äußerst wichtige Erfahrungen bezüglich Salz *Nr. 12 – Calcium sulfuricum D6*.

Mein ganz besonderer Dank gilt meinem Kollegen Norbert Siwczyk, der mich seinerzeit mit der Idee zu diesem Buch überfiel, die ich zunächst mit ihm gemeinsam, später dann allein umsetzte.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle auch bei meinen Freunden, die mir immer wieder Mut zum Schreiben machten, die unermüdlich den Fehlerteufeln auf der Spur waren und die mit ihrer Anmerkung und Kritik wertvolle Beiträge lieferten – wie G. A. Ulmer mit ihren Versen zu den einzelnen Mineralsalzen, die es leichter machen, das Wichtigste zu behalten.

Danke auch den Teilnehmern meiner Seminare. Sie haben mir viele neue Impulse gegeben, die es mir möglich machten, das Buch zu vollenden und es zu veröffentlichen ... und jetzt in einer überarbeiteten Fassung vorzulegen.

Ein herzliches Dankeschön geht an meine Patienten, ohne die

ich die Erfahrungen, die zu diesem Buch wesentlich beigetragen haben, nicht hätte machen können.

Und danken möchte ich nicht zuletzt allen Lesern, die ihren Freunden dieses Buch empfohlen und damit einen wichtigen Beitrag zu seinem großen Erfolg in den ersten Auflagen geleistet haben.

Oberstenfeld, Frühjahr 2004

Vistara Heike Haiduk

Einführung

Meine erste eigene Erfahrung mit Schüßler-Salzen habe ich gemacht, als ich kurz vor dem Abitur stand und von starker Prüfungsangst geplagt wurde. Ich war gerade wegen verschiedener Besorgungen unterwegs, als mich wieder eine Panikattacke überfiel. Ich wusste, dass ich das Abitur so nie schaffen würde. Mein Blick fiel auf das Praxisschild einer Heilpraktikerin – spontan klingelte ich, wusste ich doch, dass diese Heilkundigen auch Geist und Seele in ihre Behandlung miteinbeziehen. Eine freundliche, ältere Frau öffnete und fragte: »Hast du denn einen Termin?« Ich antwortete: »Nein, aber ich mache in fünf Wochen Abitur und habe schreckliche Prüfungsangst.« Die Heilpraktikerin schmunzelte und ließ mich eintreten. Bei der Untersuchung betrachtete die Frau meine Füße, die Zunge und sehr aufmerksam das Gesicht. Dann stellte sie mir ein Rezept aus für Nr. 7 – Magnesium phosphoricum mit der Verordnung, 3-mal täglich 2 Pastillen im Mund zergehen lassen. Das Abitur würde ich schaffen, ich solle mir keine Gedanken machen. Tief beeindruckt stellte ich später fest, dass die Heilpraktikerin Recht behalten hatte, denn mein Abitur bestand ich mit einer Ruhe und Gelassenheit, um die mich andere beneideten.

Dieses Erlebnis hatte ich schon fast vergessen, bis ich im Rahmen meiner eigenen Heilpraktikerausbildung begann, mich für die »Lebenssalze« zu interessieren – jene Nährsalze, die nach Dr. Schüßler lebensnotwendig sind. Inzwischen therapiere ich selbst als Heilpraktikerin seit Jahren sehr erfolgreich mit dieser biochemischen Heilmethode, und ich bin überzeugt von der Wirksamkeit der Schüßler-Salze und begeistert von der einfachen Diagnose für ihre Anwendung.

Dieses Buch nun, das sich aus den Vorbereitungen zu meinen Seminaren und auch durch das unterstützende Feedback meiner Kursteilnehmer entwickelt hat, ist für Laien gedacht, die etwas für die Wiederherstellung und Erhaltung ihrer Gesundheit tun möchten. Es wendet sich aber auch an Heilkundige, die eine neue Methode erlernen oder ihre eigenen Behandlungsweisen weiter vertiefen möchten. Das Ziel von *Gesund durch Schüßler-Salze* ist es, auf die Hintergründe einer Erkrankung und ihrer Symptome aufmerksam zu machen. Bei einer Erkrankung sind immer die Zusammenhänge der Dreieinheit von Körper, Geist und Seele zu berücksichtigen.

Bitte beachten Sie aber stets: **Dieses Buch ersetzt nicht Diagnose und Therapie durch einen Heilkundigen (Arzt oder Heilpraktiker)!** Bei allen Erkrankungen und Erscheinungen, die länger als drei Tage unverändert anhalten, ist unbedingt der Rat eines Heilkundigen einzuholen. Bei starken Schmerzen und auffallenden Symptomen (z. B. Herz-Kreislauf-Problemen) ist sofort ärztliche Hilfe hinzuzuziehen!

Ich bin mir bewusst, dass hier einige Denkansätze der ganzheitlichen Betrachtungsweise eingeflossen sind, die für viele Leser neu sein werden. Besonders im Kapitel »Die 12 Schüßler-Salze« in den Abschnitten, in denen es um die »Wirkung auf seelischer Ebene« geht, sind Erfahrungswerte aus meiner alltäglichen Praxis und aus anderen Bereichen, wie z. B. Kinesiologie, Chakralehre, Organsprache und chinesischer Medizin, miteinander verbunden worden. Diese Abschnitte dienen dem Hintergrundverständnis der Mangelercheinungen; das dort Beschriebene ist jedoch nicht als ausschließlich zu betrachten. Es gibt immer Ausnahmen und Grauzonen, jedoch ist eine gewisse Regelmäßigkeit zu erkennen. Jede Leserin und jeder Leser sollte die Angaben für sich selbst überprüfen. Zur Erleichterung der Eigenbehandlung ist ein »Fragebogen zur Eigendiagnose« nebst Auswertung angefügt, der dabei helfen soll, nicht nur die wichtigsten Salze auszu-

wählen, sondern diese auch richtig zu dosieren. 12 bis 15 Pastillen täglich pro Salz sind nicht ungewöhnlich in der Auswertung. In akuten Fällen auch erheblich mehr. Nähere Erläuterungen dazu finden Sie im entsprechenden Kapitel. Die Arbeit mit Dr. Schüßlers Lebenssalzen sollte eine tragende Säule der Gesunderhaltung sein; sie entfaltet vom ganzheitlichen Aspekt her ihre Wirkung im grobstofflichen körperlich-physiologischen Bereich. Zur Unterstützung und zur Beschleunigung der Heilung können zusätzlich auf der seelischen Ebene feinstoffliche Therapien (Bach-Blüten, Edelsteine, Reiki, Handauflegen usw.) eingesetzt werden. Wechselwirkungen mit anderen Therapien, schulmedizinisch wie auch naturheilkundlich, sind weder aus der Erfahrung noch aus der Literatur bekannt.

Die Biochemie und Dr. Schüblers Lebenssalze

Dr. med. Wilhelm Heinrich Schübler, der Begründer des biochemischen Heilverfahrens, wurde am 21. August 1821 in Zwischenahn im Oldenburgischen in bescheidenen Verhältnissen geboren. Schon der junge Schübler interessierte sich sehr für die Heilkunde und zeigte eine starke Begabung für Sprachen. Zunächst wollte Schübler homöopathischer Heilpraktiker werden, aber nachdem ihn sein Bruder auf die Schwierigkeiten dieses Berufsstandes hingewiesen hatte, begann er unter unsäglichen Mühen, die sich aus seiner Mittellosigkeit ergaben, sein Studium der Medizin in Berlin, Paris, Gießen und Prag. 1857 erst promovierte er in Gießen, musste allerdings, als er sich in Oldenburg, seiner Heimat, niederlassen wollte, noch eine zusätzliche Prüfung vor dem Kollegium ablegen. 1858 eröffnete er endlich eine Praxis als Arzt und Homöopath.

Dr. Schübler fühlte sich immer zur Forschung hingezogen. 1873 veröffentlichte er mehrere kritische Arbeiten über die Homöopathie. Er warf in einem von ihm verfassten Artikel in der »Homöopathischen Zeitung« die Frage auf, ob »sämtliche überhaupt heilbaren Krankheiten mit denjenigen anorganischen Substanzen zu heilen wären, die die natürlichen Funktionsmittel unseres Organismus bilden«.

So machte er Versuche mit Leichenasche. Dabei stellte er fest, dass alle organischen Anteile des Körpers verbrennen. Die zurückbleibende anorganische Asche setzt sich letztendlich immer nur aus den zwölf Lebenssalzen zusammen. Im Verlauf seiner Versuche kam er zu der Überzeugung, dass durch das Fehlen eines oder mehrerer dieser anorganischen Nähr-

salze Hemmungen im Säftefluss zwischen Körpergewebe und -zellen auftreten können, wodurch die Lebensvorgänge gestört und Krankheiten hervorgerufen würden. Durch die Zuführung von Nährsalzen in verriebener Aufbereitung, die den Organzellen in einem bestimmten Krankheitsfall nicht zur Verfügung stünden, würden die Störungen der Zelle (die als Störungen der Molekularbewegung aufgefasst werden) beseitigt. Das biochemische Mittel bewirke dann die Wiederherstellung des zum normalen Funktionsablauf notwendigen Ionengefälles (darunter versteht man unterschiedliche Konzentrationen der Lebenssalze innerhalb und außerhalb der Zellen), so Dr. Schüßler.

Das ist zugleich die Definition für den Begriff »biochemische Heilmethode«, während die Wissenschaft unter »Biochemie« die Lehre der physiologischen chemischen Vorgänge im lebenden Organismus versteht. Der Grundsatz der »biochemischen Heilmethode« lautet: *Ein nach dem Ähnlichkeitsprinzip gewähltes Mittel ist ein homöopathisches. Ein Mittel, das aber gleichartig ist wie die Mineralstoffe des Organismus und dessen Anwendung sich auf die Körperchemie gründet, ist ein biochemisches.* Fehlt ein Mineral, so hat das funktionelle Störungen zur Folge, und der gezielte Ausgleich der fehlenden Mineralien kann zur Heilung führen. Die Kurzform könnte lauten: *Fehlendes wird aufgefüllt.*

Gesundheit sei das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze, so Schüßler, Krankheit entstehe erst durch das Ungleichgewicht dieser Mineralsalze. Das Fehlen eines Salzes verursacht nicht nur körperliche Symptome, sondern auch geistige und seelische. Die Wirkung der Biomineralsubstanzen erfolgt also auf allen drei Ebenen unseres Seins: auf der seelischen, der geistigen und der körperlichen.

Dr. Schüßler benutzte zur Krankenbehandlung die zwölf im Blut befindlichen Nährsalze in festgesetzten Verreibungen. Das Verfahren der Verreibung ist mit einer homöopathischen

Aufbereitung vergleichbar. Die Salze wurden von ihm nicht nummeriert, vielmehr dem Alphabet nach sortiert. Da Schüßler selbst zum Ende seines Schaffens nicht mehr mit der *Nr. 12* – Calcium sulfuricum gearbeitet hat, ist dieses Salz später erst wieder als »Nr. 12« in die Liste aufgenommen worden. Die Biomineralstoffe sind in der folgenden Übersicht der Zahlenfolge nach mit ihren Wirkungsweisen aufgeführt.

Sollten Sie sich die Biominerale im *nicht-deutschsprachigen Raum* besorgen wollen, beachten Sie bitte, dass hier die Nummerierung *nicht* mit der deutschen übereinstimmt: *Nr. 12* – Calcium sulfuricum finden Sie dem Alphabet nach an Stelle von *Nr. 3* – Ferrum phosphoricum einsortiert. Ferrum phosphoricum ist also etwa in den englischen *Nature Health Stores* dann die *Nr. 4* ... Achten Sie also in jedem Fall auf die Bezeichnung. Um Missverständnisse zu vermeiden: Die Begriffe »Lebenssalze«, »Nährsalze«, »Schüßler-Salze«, »Biomineralstoffe«, »biochemische Salze« und dergleichen mehr meinen immer ein und dasselbe, nämlich die von Dr. Schüßler als für unsere Gesundheit unentbehrlich erachteten Mineralsalze.

Auch der Zellbiologe Jakob Molechot (1822 bis 1893) erkannte seinerzeit, dass ein Leben ohne Mineralsalze nicht möglich sei, denn die chemischen Abläufe im Organismus seien durch Mineralsalze bedingt. Gesund bleiben könne der Mensch nur, wenn er in seinem Körper die notwendigen Mineralstoffe für Aufbau und Erhaltung besitze. Der Mangel in der Zelle ist mit der Apparatedizin aber häufig nicht nachweisbar. Selbst empfindlichste Laborgeräte sind nicht in der Lage, die exakte zur Verfügung stehende Mineralmenge zu messen. Zum Beispiel gilt für das überwiegend in den Zellen vorhandene Kalium: Liegt nach Blutmessungen ein Mangel außerhalb der Zellen vor, so muss noch lange *kein* tatsächlicher Mangel innerhalb der Zelle vorherrschen. Dieser kann jedoch labor-technisch nur sehr schlecht nachgewiesen werden.