

Nur als Hausmittel

Mit Schüßler-Salzen heilen

Die Behandlung mit Schüßler-Salzen ist derzeit schwer in Mode. Doch was verbirgt sich genau dahinter? Warum sind sie sinnvoll? Und wann lässt man besser die Finger davon? Antje Schmid hat darüber mit der Stuttgarter Heilpraktikerin Marianne Keller gesprochen.

Schüßler-Salze sind momentan als Heilmittel sehr gefragt. Wie können Salze heilen?

Mineralstoffe sind im ganzen Körper enthalten. Jede Zelle enthält Salz. Die zwölf Basissalze, die Schüßler gefunden hat, sind im Blut, dem Gewebe und in den Zellen enthalten. Krankheit entsteht durch einen Mangel an Mineralsalzen, entweder weil man zu wenig davon zu sich nimmt oder weil die Zellen nicht ausreichend Mineralsalze aufnehmen können. Genau da setzt die Wirkung der Schüßler-Salze an. Sie verbessern die Aufnahme der entsprechenden Mineralsalze in die Zellen.



Marianne Keller

Was macht Schüßler-Salze besonders?

Sie sind potenziert. Dadurch können sie besser aufgenommen werden als die Mineralstoffe selber, die nicht potenziert sind. Schüßler-Salze heißen auch Funktionsmittel, da jedes Mineralsalz einen bestimmten Einfluss auf bestimmte Funktionen der Körperorgane ausübt.

Bei welchen Krankheiten werden Schüßler-Salze vorwiegend eingesetzt?

Das ist schwierig zu verallgemeinern. Besonders geeignet sind die Salze bei Verspannungen, Kopfschmerzen, Übersäuerung, Entzündungen wie etwa Erkältungskrankheiten oder auch Bindegewebschwäche. Sie sind vor allem für die Behandlung von körperlichen Beschwerden gedacht. Jedes der zwölf Salze wird einem bestimmten Gewebe im Körper zugeschrieben.

Wie finde ich als Laie das richtige Salz?

Ich empfehle immer, sich Rat beim Arzt oder Heilpraktiker zu holen. Wenn es genauer interessiert, der kann auch zu einem Informationsseminar gehen, das von vielen Naturheilvereinen angeboten wird. Schüßler-Salze sind vor allem für den Hausgebrauch gedacht, um kleinere Beschwerden zu behandeln.

Wie lange dauert eine Behandlung?

Bei chronischen Beschwerden muss man mit einer Behandlungsdauer von zwei bis drei Monaten rechnen. Nach einer Pause von einigen Wochen werden die Mittel dann erneut für zwei bis drei Monate eingenommen. Bei akuten Entzündungen dagegen kann eine Behandlung von wenigen Tagen schon genügen. Je nach Krankheitsbild wechselt man nach der ersten Entzündungsphase zu einem anderen Salz.

Wann sind die Salze nicht geeignet?

Bei schwerwiegenden Erkrankungen wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Krankheiten oder auch bei Krebs sollten Schüßler-Salze nur als Begleitmittel verwendet werden. Vorsicht ist auch bei schweren psychischen Krankheiten wie etwa Depressionen geboten. Schüßler-Salze sind vor allem ein Hausmittel gegen Alltagsbeschwerden. Das darf man nicht vergessen.