Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 1-2

Artikel: Eine Prise vom richtigen Salz kann helfen
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-722032

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eine Prise vom richtigen Salz kann helfen

Viele Menschen nutzen Schüssler-Salze zur Stärkung der Gesundheit und gegen Krankheiten. Im Kurs von Pro Senectute Kanton Uri ist zu erfahren, wie und wann diese wirken.

Von Annegret Honegger

Das Schüssler-Salz Nummer 1 wird gegen Krampfadern und gegen Bandscheibenbeschwerden angewendet, Nummer 5 bei Nervosität und Gedächtnisschwäche, Nummer 11 bei Haarausfall und eitrigen Hautproblemen. Insgesamt fand Wilhelm Heinrich Schüssler (1821 – 1898) zwölf Mineralsalze wie Eisenphosphat, Kalziumfluorid oder Kaliumchlorid, von denen gemäss seiner Lehre das Funktionieren des menschlichen Organismus abhängt. Sind sie ausreichend vorhanden, geht es den Geweben und Organen gut. Mangelt es an einem oder mehreren, wird man krank.

Schüssler-Salze erfreuen sich in der alternativen Medizin grosser Beliebtheit; viele Menschen schwören auf die sanfte Heilmethode. «Gerade im Winter sind Schüssler-Salze topaktuell, um das Immunsystem zu stärken», erklärt Ursula Renner von Pro Senectute Kanton Uri, die bereits den zweiten Schüssler-Salz-Kurs durchführt. Referentin ist Regula Stocker, Drogistin und Inhaberin einer Drogerie in Schattdorf UR: «Regula Stocker ist im ganzen Kanton bekannt und ein wandelndes Lexikon in Sachen Gesundheit.»

An vier Nachmittagen erfahren die Teilnehmerinnen mehr über Wirkungs- und Anwendungsweise der zwölf Mineralstoffe. Regula Stocker führt in die Entwicklungsgeschichte der Heilmethode ein und berichtet vom charismatischen deutschen Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler. Dieser praktizierte 15 Jahre als Homöopath, bevor er eine «abgekürzte homöopathische Therapie» entwickelte, die er «biochemische Heilweise» nannte. Die von ihm durch Untersuchungen des menschlichen Gewebes entdeckten Mineralsalze führte er dem Körper bei Mangel in allerkleinsten Mengen wieder zu: «Dies löst einen Reiz aus, aufgrund dessen die Zellen wieder lernen, die erforderlichen Mineralien aus der Nahrung besser zu verwerten.»

Informationen über Schüssler-Salze

Auskunft über Schüssler-Salze gibt es in vielen Apotheken und Drogerien oder bei Naturheilärztinnen und -ärzten. Drogistin Regula Stocker empfiehlt folgendes Buch für den Einstieg und für die Selbstbehandlung: Heike Haiduk Vistara: «Gesund durch Schüssler-Salze», 272 Seiten, ca. CHF 17.–.
Pro Senectute Kanton Uri bietet neben Schüssler-Salz-Kursen (der nächste beginnt voraussichtlich am 11. März) auch Kurse in Italienisch, Englisch und digitaler Fotografie sowie Gedächtnistraining an. Auskunft gibt die Geschäftsstelle, Gitschenstrasse 9, 6460 Altdorf, Telefon 041 870 42 12, Mail info@ur.pro-senectute.ch, www.ur.pro-senectute.ch
Viele Kantonale Pro-Senectute-Organisationen haben neben Sprach- und Sportkursen auch solche in den Bereichen Gesundheit und Wohlbefinden im Angebot. Die Adresse der Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie auf dem Faltblatt ganz vorne in diesem Heft oder über www.pro-senectute.ch

Rund und weiss sind die kleinen Tabletten, um die sich der Kurs dreht. Hergestellt werden sie im homöopathischen Verfahren durch Reiben und Zerkleinern, wobei bei jedem Schritt ein Teil Wirkstoff mit neun Teilen Milchzucker vermischt wird. «Bei der Verdünnung D6 etwa, in der viele Schüssler-Salze eingenommen werden, liegt um jedes Salzmolekül eine Million Moleküle Milchzucker», erklärt Regula Stocker. Um ein Gramm reines Kalzium zu essen, müsste man also eine Tonne Schüssler-Salz zu sich nehmen. Regula Stocker betont: «Durch die Therapie mit Schüssler-Salzen können die Zellen wieder zielgerichteter arbeiten, und der Körper wird zur Selbstheilung angeregt.»

Die Tabletten legt man unter die Zunge, wo sie sich auflösen und die Mineralsalze via Schleimhaut in die Zelle gelangen. Man kann sie aber auch in Wasser aufgelöst trinken, dem Badewasser zugeben, als Salbe oder Wickel anwenden. Regula Stocker wirft eine Tablette Schüssler-Salz Nummer 5 in ein Glas Wasser: «Das gibt Energie und macht belastbarer. Ich brauche es gerne auf längeren Autofahrten oder für einen anstrengenden Tag wie heute», erklärt sie und nimmt einen Schluck. Womit sie bei der Wirkung der einzelnen Schüssler-Salze angekommen ist, beginnend mit der wichtigen Nummer 3, Ferrum Phosphoricum, also Eisenphosphat. Das «SOS-Mittel» unter den Schüssler-Salzen wird angewendet, um den Körper zu unterstützen, wenn die Abwehrkraft plötzlich gebraucht wird, etwa bei Entzündungen, Fieber, Schmerzen, Verletzungen, Verbrennungen, Verstauchungen, Rötungen und Schwellungen. Gemäss Schüsslers Lehre verbessert es aber auch die Sauerstoff- und Blutversorgung aller Gewebe und Organe und kann präventiv die Abwehr stärken: «Morgens und abends eingenommen, gibt die Nummer 3 dem Immunsystem einen Kick.»

Je weiter Regula Stocker in die vielfältige Anwendung der Schüssler-Salze einführt, desto lebendiger wird die Lektion. Da und dort

Bilder: Anne Bürgisser

Ein medizinischer Pionier und seine zwölf Salze: Regula Stocker erklärt ihren interessierten Zuhörerinnen die Geschichte von Wilhelm Heinrich Schüssler und seiner Entdeckung.

wird um Rat gefragt, etwa wegen eines lästigen Überbeins oder wegen Griesskörnern in der Haut. Gerade beim Älterwerden, erläutert Regula Stocker, seien Schüssler-Salze eine gute Wahl: «Ab der Lebensmitte empfehle ich morgens und abends Nummer 1 und Nummer 11, das erhält die Elastizität der Blutgefässe.» Und besonders wichtig: «Viel trinken! Das sollte so selbstverständlich sein wie Zähneputzen.»

Sehr interessant findet sie Wilhelm Schüsslers Antlitzdiagnose: «Er ging davon aus, dass man Krankheiten im Gesicht erkennt, lange bevor sie ausbrechen.» So kündige sich eine Infektionskrankheit durch eine dunkelblaue bis schwärzliche Färbung bei den inneren Augenwinkeln an. In der Drogerie erlebe sie oft, dass die Leute gar nicht richtig beschreiben können, was ihnen fehlt: «Ein Blick ins Gesicht hilft mir da oft auf die richtige Spur.»

Gut geeignet für die Selbstbehandlung

Die meisten Teilnehmerinnen haben schon Erfahrungen mit Schüssler-Salzen gemacht und möchten ihr Wissen vertiefen. Margrit Arnold etwa greift bei Beschwerden immer zuerst zum Schüssler-Salz. Kürzlich bei einem Wespenstich: «Ich schlug schnell in meinem Schüssler-Buch nach, was hilft – und konnte praktisch zusehen, wie der Stich abschwoll.» Auch bei ihren Kindern wirken die Salze gut, etwa gegen Prüfungsangst. Und vor dem Biken stärkt sie sich mit einem Schüssler-Salz-Drink.

Edith Häfliger schwört seit einem schweren Unfall auf die Schüssler-Methode. Die Schulmedizin habe sie zusammengeflickt – aber die Energie wollte nicht zurückkehren: «Da entdeckte ich die Schüssler-Salze, die ich seither täglich anwende – jetzt fühle ich mich wieder fit.» Auch die Beschwerden, die das Alter mit sich bringe, seien viel erträglicher: «Mir gefällt es, dass ich dank dieser Therapie selbst etwas tun und Verantwortung übernehmen kann.»

Schüssler-Salze, erklärt die Expertin, seien eine völlig natürliche und risikolose Methode, die sich deshalb gut für die Selbstbehandlung eigne: «Sie können nichts falsch machen, denn der Körper weiss selber, was er braucht und wann es genug ist.» Regula Stocker ist überzeugt von der Wirkungsweise der Salze, die sie seit Jahren persönlich, für ihre Familie und die Kundschaft in ihrer Drogerie anwendet: «Würden Schüssler-Salze nicht wirken, wären sie längst vom Markt verschwunden.» Die Erfolge, findet sie, sprechen für sich – auch ohne wissenschaftlichen Nachweis: «Aber natürlich braucht diese sanfte Art der Therapie oft einige Wochen oder Monate, bis sie wirkt – und deshalb mehr Geduld als eine Dosis Chemie.»