

MONIKA HELMKE HAUSEN  
Lebensquell Schüßlersalze



### *Buch*

Die Salztherapie des Arztes Wilhelm Heinrich Schüßler ist ein seit mehr als hundert Jahren bewährtes Heilverfahren. Angeregt durch die Schrift des Physiologen Jakob Moleschott gelangte Schüßler zu der Erkenntnis, dass Krankheit durch einen Mangel an Lebenssalz bedingt werde. Auf der Grundlage von zwölf in homöopathischer Aufbereitung hergestellten Salzen entwickelte er sein biochemisches Heilverfahren. Monika Helmke Hausen, die als Heilpraktikerin jahrelang Erfahrungen mit Schüßlersalzen gesammelt hat, stellt in ihrem Buch Wirkungs- und Anwendungsweise der Salze dar, wobei sie über die gängigen Einsatzbereiche hinaus eine Palette völlig neuer Einsatzmöglichkeiten erkundet hat. Persönlichkeitsbilder der einzelnen Salze und ihre astrologische Zuordnung sowie Anleitungen zur Antlitzdiagnose und ein ausführliches Repertorium zum Auffinden der jeweils richtigen Salze ermöglichen auch ohne medizinisches Fachwissen eine wirksame Selbsttherapie.

### *Autorin*

Heilpraktikerin Monika Helmke Hausen (1943-2002) hat die Anwendung der Schüßlersalze mehr als 15 Jahre lang erprobt. Sie ist Autorin zahlreicher heilkundlicher Bücher. Zu ihren wichtigsten Veröffentlichungen gehören: »Die Lichtkräfte unserer Nahrung«, »Die Botschaft der Früchte« und »Das magische Wissen vom Mond«.

MONIKA HELMKE HAUSEN

---

LEBENSQUELL  
SCHÜSSLERSALZE

Die 12 bewährten  
Selbstheilungsmittel

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

33. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2003  
Arkana, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR)

© 1999 Verlag Hermann Bauer GmbH & Co. KG, Freiburg i. Br.  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagfoto: Guido Pretzl  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
WL · Herstellung: WM  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21633-8

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# INHALT

EIN WORT ZUVOR .....	11
DANKSAGUNG .....	13
VORWORT VON DR. MED. W. GRÜGER .....	14
MEIN EINSTIEG .....	18
COMEBACK EINES HEILVERFAHRENS .....	22

## TEIL I

### DIE BIOCHEMIE NACH DR. SCHÜSSLER

<b>1. Schüßlersalze: was sie sind .....</b>	<b>27</b>
Lebenssalze als Basiselemente 27 · Von der Brücke des Lebens 28 · Mineralische Lebensträger 29	
<b>2. Für wen sie sich eignen .....</b>	<b>31</b>
und wofür sie gut sind 31	
<b>3. Warum sie uns gut tun .....</b>	<b>34</b>
Den Stoffwechsel stärken 34 · Informationen über- tragen 34 · Das Immunsystem kräftigen 35 · Den Säure- Basenhaushalt ausgleichen 35 · Regelkreise beachten 36 Giftstoffe loslassen – Körper und Seele reinigen 37 Von ihren geistseelischen Kräften 39	

<b>4. Wie es zu Salzmängeln kommt .....</b>	<b>40</b>
Von der Ernährung... 40 · ... zur rechten Zeit 42	
Bewegung 44 · Elektrosmog und Strahlenbelastung 44	
Blockaden und Störfelder 45 · Seelische Dauerbelastung 47	
<b>5. ... und was dann getan werden kann .....</b>	<b>49</b>
Gesundbleiben – Vorbeugen – Vitalisieren 49 · Wiederheil werden 50 · Selbst agieren und selbst »reparieren« ... 51 · ... aber die Grenzen bedenken 51	
<b>6. Wie wirken die Schüßlersalze? .....</b>	<b>52</b>
Von ihren biochemischen Kräften 52 · Von ihren elektrolytischen Kräften 52 · Von ihren Heilkräften durch schöpferische Bilder 55 · Ähnliches mit Ähnlichem heilen 55 · Das <i>Simile</i> – das heilende Bild – finden 56	
<b>7. Wie die Schüßlersalze hergestellt werden .....</b>	<b>58</b>
Potenzierte Salze – was ist das? 58 · »Verdünnung« contra dynamische Informationstherapie 59	
<b>8. Die Mineralsalztherapie setzt auf der Zellebene an</b>	<b>60</b>
Unsere Zellen erinnern sich 60 · »Jungbrunnen« Zellwasser 61 · Drei Zustände der Zelle – drei Entzündungsstadien: <i>ein Therapieschlüssel</i> 61	
<b>9. Salze und ihre Persönlichkeitsbilder .....</b>	<b>64</b>
Salzmängel im Antlitz erkennen 65 · Resonanzen entwickeln 65 · Astrologische Zuordnungen 66 Schöpferische Imagination – heilsame Bilder beleben 67 · Die »Psychogramme« der Salze anwenden 68 Zusammenfassung und Hinweise 69	

## TEIL II

<b>Die zwölf biochemischen Heilsalze . . . . .</b>	<b>75</b>
Nr. 1 – Calcium fluoratum . . . . .	75
Nr. 2 – Calcium phosphoricum . . . . .	85
Nr. 3 – Ferrum phosphoricum . . . . .	95
Nr. 4 – Kalium chloratum . . . . .	106
Nr. 5 – Kalium phosphoricum . . . . .	114
Nr. 6 – Kalium sulfuricum . . . . .	122
Nr. 7 – Magnesium phosphoricum . . . . .	130
Nr. 8 – Natrium muriaticum (chloratum) . . . . .	139
Nr. 9 – Natrium phosphoricum . . . . .	152
Nr. 10 – Natrium sulfuricum . . . . .	159
Nr. 11 – Silicea . . . . .	167
Nr. 12 – Calcium sulfuricum . . . . .	179
<b>Die elf biochemischen Salben . . . . .</b>	<b>187</b>
Nr. 1 – Calcium fluoratum bis Nr. 11 – Silicea	
<b>Die zwölf biochemischen Ergänzungsmittel . . . . .</b>	<b>192</b>
Nr. 13 – Kalium arsenicosum . . . . .	192
Nr. 14 – Kalium bromatum . . . . .	192
Nr. 15 – Kalium jodatum . . . . .	193
Nr. 16 – Lithium chloratum . . . . .	193
Nr. 17 – Manganum sulfuricum . . . . .	193
Nr. 18 – Calcium sulfuratum . . . . .	193
Nr. 19 – Cuprum arsenicosum . . . . .	193
Nr. 20 – Kalium aluminium sulfuricum . . . . .	193
Nr. 21 – Zincum chloratum . . . . .	194
Nr. 22 – Calcium carbonicum . . . . .	194
Nr. 23 – Natrium bicarbonicum . . . . .	194
Nr. 24 – Arsenum jodatum . . . . .	194
(Hahnemann)	

## TEIL III ZUR PRAKТИSCHEN ANWENDUNG

<b>1. Schüßlersalze – für wen und wofür? . . . . .</b>	<b>197</b>
Für Babys 197 · Für Kleinkinder 197 · Für Kinder 198	
Für Erwachsene 198 · Für werdende Mütter 199 · Für	
werdende Väter 200 · Für Umstellungszeiten und ältere	
Menschen 200 · Für Haustiere und Tiere 200 · Für	
Pflanzen 201 · Für Früchte, Gemüse und Salate 201	
<b>2. Wann haben die Schüßlersalze ihre beste</b>	
<b>Wirksamkeit? . . . . .</b>	<b>203</b>
Im Tageslauf 203 · Im Jahreslauf der Sonne 203	
Im Mondlauf 203 · <i>Die Mond-Salz-Kur</i> 203	

<b>Wie wenden wir die Mineralsalze an? . . . . .</b>	<b>205</b>
... im Munde zergehen lassen 205 · ... in Wasser kalt gelöst 205 · ... in heißem Wasser 205 · ... in Frucht- säften 206 · ... in Tee 206 · ... als Dampfanwendung 206 ... zur Raumklimatisierung 207 · ... am Computer 207 ... als Sprüh-Elixier 207 · ... zum Baden 208 · ... für ein Fußbad 208 · ... für Kompressen, Umschläge und Wickel 208 · ... kosmetische Kompressen 209 · ... ein feuchtes Betttuch aufhängen 209 · ... auftragen 209 ... unterwegs, bei Ausflügen, Sport 209 · ... für die Urlaubsapotheke 210	
<b>4. Auswahl und was sonst noch wichtig ist . . . . .</b>	<b>212</b>
Wie finden wir die richtigen Salze, und wie geht man am besten vor? 212 · Worauf es dabei besonders an- kommt ... 212 · Ein Salz oder mehrere Salze anwenden? Mit Salzen ein »Heilnetz« bilden 214	
<b>5. Welche Potenzierung wofür? . . . . .</b>	<b>216</b>
<b>6. Welche Dosierung wobei? . . . . .</b>	<b>217</b>
<b>7. Zur Therapie . . . . .</b>	<b>218</b>
Mit der Therapie beginnen 218 · Den Therapieverlauf aufschreiben 218 · Die Therapie ändern 218	
<b>8. Was man noch wissen sollte . . . . .</b>	<b>220</b>
Freiheit von Nebenwirkungen, aber Ausscheidungs- vorgänge 220 · Die Seele entlasten – in den »Jung- brunnen« eintauchen – seelische Verletzungen und Giftstoffe »aufspulen« 221 · Homöopathische Erst- verschlimmerung – was ist das? 222	

<b>9. Zur Analyse, Testung und Kontrolle . . . . .</b>	<b>224</b>		
Der »Hunger der Zelle« – den stärksten Mangel zuerst ausgleichen 224 · Die Antlitzdiagnose nach Hickethier 224 · Elektrolytische Ströme fühlen 225 · Zu Testungsverfahren 225			
<b>10. ... und wenn die Heilwirkung auf sich warten lässt? 226</b>			
Von der Kuranwendung zur Langzeitanwendung 227			
Quellsalze und andere Mineralien 227 · Heilung durch original Schüßlermittel 228			
<b>11. Wo sind die Schüßlersalze erhältlich? 231</b>			
Ein Tipp noch... 231 · Zuletzt: eine neue Gewohnheit bilden 231			
<b>Tabellen . . . . .</b>	<b>233</b>		
Die Salze auf einen Blick . . . . .	238		
Schlüsselmerkmale der zwölf Schüßlersalze . . . . .	240		
Vorkommen, Wirkbereiche und Organbezüge der Mineralsalze im Organismus . . . . .	242		
Kraftfelder der zwölf Salze im Mondkreislauf . . . . .	244		
 Zum Vergleich der Leitsymptome:			
Nr. 1 – Calcium fluoratum . . . . .	82	Nr. 7 – Magnesium phosphoricum . . . . .	135
Nr. 2 – Calcium phosphoricum . . . . .	91	Nr. 8 – Natrium muriaticum (chloratum) . . . . .	146
Nr. 3 – Ferrum phosphoricum . . . . .	103	Nr. 9 – Natrium phosphoricum . . . . .	155
Nr. 4 – Kalium chloratum . . . . .	110	Nr. 10 – Natrium sulfuricum . . . . .	164
Nr. 5 – Kalium phosphoricum . . . . .	119	Nr. 11 – Silicea . . . . .	174
Nr. 6 – Kalium sulfuricum . . . . .	126	Nr. 12 – Calcium sulfuricum . . . . .	183

## TEIL IV

<b>Repertorium .....</b>	245
Gemüt, Stimmung, Empfindung .....	245
Körper .....	254

## ANHANG

<b>Dr. Schüßler – sein Leben und Werk .....</b>	275
Wie Dr. Schüßler zur Biochemie fand .....	276
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	279
<b>An die Leser und Freunde meiner Bücher .....</b>	281

Die im vorliegenden Buch gegebenen Informationen sind von der Autorin gründlich recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt, sollten aber ärztlichen Rat und Hilfe nicht ersetzen. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden, die sich gegebenenfalls aus Gebrauch oder Missbrauch dieser Darstellung ergeben könnten.

## EIN WORT ZUVOR

Vor die Therapie einer Erkrankung haben, wie es heißt, die Götter die Diagnose gesetzt. Im Fall der Therapie mit den Schüßlersalzen geht es dabei untergeordnet um die Diagnose einer Krankheit, sondern um das *Erkennen des Wesens und der Symptomatik eines erkrankten Menschen*. Diese werden mit dem Wesen und der Symptomatik von zwölf bestimmten, im Menschen vorhandenen Salzen verglichen. Solche Art des Vergleichens führt dann zum passenden biochemischen Heilmittel: Diejenigen Salze, die wesens-übereinstimmend sind, sind die therapeutisch geeigneten.

Das ist mit ein Hauptgrund dafür, dass dieses so ungewöhnlich wirkungsvolle, bewährte und nebenwirkungsfreie Heilverfahren auch für die Laienanwendung so gut geeignet ist: Es macht die Anwendung des Heilschatzes der zwölf biochemischen Salze auch ohne medizinisches Fachwissen möglich. Vergleichen kann jeder. Hinzu verbindet dieses Heilverfahren auch noch einfachste Anwendung mit Preiswertheit.

Dieses Buch ist ein Ratgeber zur Selbsthilfe und Selbstheilung bei körperlichen, geistigen wie seelischen Beschwerden und Erkrankungen. Es ist für die Hand des Laien bestimmt. Für jede Art von Selbstbehandlung gilt jedoch, dass das damit stets verbundene Risiko abgeschätzt und die Grenzen eigener Handlungsfähigkeit eigenverantwortlich erkannt werden. Dies wird möglich durch wachsende Erfahrung, zunehmende Sicherheit in der Eigenbeobachtung und kritische Einschätzung des eigenen Zustandes. Alle länger anhaltenden Gesundheitsstörungen, alle schwereren Organerkrankungen, heftige

fieberhafte Prozesse und ansteckende Krankheiten sind hier- von ausdrücklich auszunehmen. In jedem Zweifelsfall wird sich der Laie in ärztliche Behandlung begeben. Diagnose und Prognose einer Erkrankung liegen in dessen Händen und Fach- kompetenz.

Die Schüßlersche Biochemie ist selbstverständlich auch für Ärzte und Heilpraktiker ein *wirkungsvolles Basisheilverfahren*. Sie kann naturheilkundliche, psychotherapeutische und schulmedizinische Therapien wunderbar ergänzen und unterstützen. Ich wünsche meinen Leserinnen und Lesern bei der Anwendung der heilsamen Schüßlersalze so viel Begeisterung, wie ich sie selbst bei ihrem Kennenlernen erlebte und bis heute noch habe. Es liegen große Kräfte in ihnen!

## DANKSAGUNG

Ich danke Erwin Müller für seine umfassende Mitarbeit an diesem Buch, für die Erstellung des Repertoriums wie auch für die guten Ideen, die in diese Arbeit eingeflossen sind. Meiner Lektorin Karin Vial danke ich für ihren klugen, überschauenden Blick und ihre behutsamen Anregungen.

Schließlich gedenke ich all derer in Dankbarkeit, welche dazu beitrugen, dass dieses große Heilverfahren entdeckt, entwickelt und auch im Antlitz diagnostiziert werden konnte. Und ich danke all denen, die es erprobt und angewandt haben, damit ihrer aller Heilerfahrungen zur *Materia Medica* wie auch in sonstigen Werken zusammengefasst und veröffentlicht werden konnten.

Möge der Siegeszug dieses segensreichen Heilverfahrens weiter voranschreiten und durch sein Comeback auch heute wieder vielen Menschen seine Hilfe schenken.

Mühlacker,  
im Februar 1999

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Karin V. Vial".

## VORWORT

In einer Zeit, da die Medizin materialisiert und unpersönlich geworden ist und mit Maschinenuntersuchungen versucht, dem kranken Menschen zu helfen, ist es sinnvoll, das Leben, die Gesundheit und die Krankheit in ihrem ursächlichen Zusammenhang mit der Natur zu betrachten.

Durchforschen wir die Heilkunde auch einmal aus geschichtlicher Sicht, so kommen wir zu der Erkenntnis, dass die Ärzte in früherer Zeit mit einfachen Methoden beachtliche Erfolge aufweisen konnten. Die Schüßlertherapie ist solch ein einfaches Verfahren, weswegen sie auch zu einer herausragenden Volksmedizin wurde. Sie basiert auf der Lehre des Forschers Molleschot, welcher postulierte: »*Ohne Mineralien ist das Leben nicht möglich*«, auf der Lehre Dr. Schüßlers, der erklärte: »*Das Fehlen von Mineralien – den Lebenssalzen – hat funktionelle Störungen zur Folge, die durch gezielten Ausgleich fehlender Mineralien zur Heilung führen*«, wie auf der Lehre Hahnemanns, welcher fand, dass ein »*Arzneimittel, welches in großen Dosen krank macht, in kleinen Dosen als Heilinformation wirken und so die Unordnung im Organismus beseitigen kann. Eine solche homöopathische Arznei kann Störungen wandeln und in körperliche, seelische und geistige Heilung führen.*«

Das Wort *Lebensquell* ist es wert, die Frage zu beleuchten: Was ist der Mensch? Der Mensch lebt als Geschöpf einige Zeit auf diesem Planeten Erde und kehrt dann als Informationsträger für die geistige Information »*Leben*« zu seinem Ursprung zurück. Von der Geburt bis zum Tod ist der Mensch

den Elementen *Feuer – Wasser – Erde – Luft* verbunden und in diese eingebettet. Sein Leben ist nicht nur ergebunden, sondern über die Planeten auch den kosmischen Naturgesetzen unterworfen. Werden die Naturgesetze durch Lebensführungsfehler, Überfülle, Mangel oder Reizüberflutung verletzt, werden seine Lebensfunktionen gestört. Unordnung in Körper, Geist und Seele, Krankheit und Leiden sind die Folgen.

Es ist das Verdienst der Autorin, in ihrem Werk »Lebensquell Schüßlersalze« die ursprüngliche Heilmethode der Schüßlerschen Biochemie auch aus kosmischer Sicht zu deuten und so einen neuen Zugang zu altem Heilwissen zu schaffen. Monika H. Hausen ist es hierbei gelungen, die Schüßlersalze und die Lehre Hahnemanns auch zum Planetensystem in Beziehung zu setzen. Die Gedanken, welche sie hier vorstellt und mit welchen sie die Mineralien und deren Wirkungsweise im Rhythmus des Lebensablaufes und der Zeit betrachtet, sind geeignet, im Leser Wandlungen seines therapeutischen Denkens auszulösen. Diese Arbeit, die man nicht nur lesen, sondern auch studieren sollte, regt an, über das Leben nachzudenken und das Wunder Natur als Grundlage therapeutischen Denkens und Handelns zugrunde zu legen.

Als medizinischer Experte gerade auch in naturheilkundlichen Disziplinen, der ich ein halbes Arztleben lang mit der Schüßler-Therapie einen wesentlichen Grundstein in ganzheitlichem Heilen gelegt habe, halte ich Monika H. Hausens Buch für ein fundiertes und hoch qualifiziertes Werk. An ein solches Buch sollte man wie an ein Geschenk herangehen: als Erstes mit Freude, es in die Hand bekommen zu haben. Dann: sich mit dem Inhalt zu beschäftigen, was wiederum Freude an sich bereitet, denn lediglich ein trockenes Lehrbuch ist diese Arbeit gewiss nicht! Um es anschließend als lebenslangen Begleiter und als Hausbuch in gesunden wie in kranken Tagen zu nutzen, um Leib und Seele heiler und heiterer zu stimmen.

Das wunderbar Neue an diesem Buch besteht darin, dass es,

neben aller gebotenen Sachlichkeit, mit einer poetischen Sprache aus der Tiefe weiblichen Wissens schöpft, einem klaren und reinen Quell gleich, und dass es dieses Wissen mit dem seit Dr. Schüßlers Zeiten angewachsenen und vorhandenen Erfahrungswissen der *Materia Medica* wie auch mit eigener Erfahrung verbindet; dass es die therapeutischen Inhalte verständlich auch für Laien aufbereitet; dass es im Sinne einer alles Leben durchdringenden Symbolsprache der Seele Beziehungen zu den Gestirnen geknüpft hat, welche als Diagnostikum wie als Therapeutikum genutzt werden können; dass es die zwölf Lebenssalze in Beziehung zu zwölf *Menschenbildern* und zwölf Persönlichkeitsstrukturen bringt und dass es dieses alles lediglich als Denkanstoß im Raum stehen lässt, um zu eigenen Gedanken, zum Beobachten seiner selbst, der Menschen in Umfeld oder Praxis anzuregen – wie überhaupt das gesamte Buch trotz aller Informationsdichte und Umfang des Stoffes mit lebendiger Leichtigkeit geschrieben ist. Als besondere Hilfe zum schnellen Auffinden benötigter Salze, der entsprechenden antlitzdiagnostischen Zeichen, der grundsätzlichen körperlichen wie seelischen Heilindikationen wie auch der Zuordnungen zu den Gestirnen sind hierzu die Diagramme und Tabellen impnierend. Zusammen mit dem umfangreichen Repertorium, das gesondert in körperliche und seelische Themen untergliedert ist, machen sie dieses Standardwerk zugleich auch zu einem Taschenbuch und Nachschlagewerk, welches geeignet ist, in Praxis, Berufsfeld, Familie wie auf Reisen leicht benutzbar eingesetzt zu werden.

Monika H. Hausen ist auch mit diesem, ihrem vierten naturheilkundlichen Werk Wegbereiterin für eine neue Zeit, die ich selbst nur erahnen kann, welche pragmatisches Wissen mit höherem Wissen über die Gesetze der Natur verbindet, welche mit Worten spricht und doch auch zwischen den Worten eine Melodie der Seele erklingen lässt. Dieses Buch berührt Geist, Denken, Körper und Seele zugleich. Aus einer fundierten,

sorgfältigen Arbeit ist hier ein Buch entstanden, das dem Leben zugewandt ist, weil es aus Liebe zum Menschen, klarem Bewusstsein und einer gründlichen Kenntnis des Stoffes, vereint mit umfangreichem Wissen und entsprechender therapeutischer Erfahrung resultiert. Diesem Werk ist eine breite Leserschaft zu gönnen. Es ist für den Laien informativ, dem Suchenden eine unerschöpfliche Quelle und für den Fachmann eine Fundgrube für neue Gedanken. Es sollte in keiner Husbibliothek und in keiner Naturheilpraxis fehlen.

Holzwickede, am 12. 7. 1999  
Dr. med. Wolfgang Grüger  
Arzt für Allgemeinmedizin  
Naturheilverfahren

## MEIN EINSTIEG

Es war im Jahre 1983, als eine Patientin mir zum ersten Mal von den heilsamen Salzen erzählte. »Kennen Sie die Schüßlersalze?«, fragte sie mich. »Ich verbringe immer wieder einmal meine Ferien auf dem Lande mit einer Mineralsalzkur und komme dann gekräftigt und auch seelisch erfrischt zurück. Sie tun sehr gut«, sagte sie schlicht. Nun ja, gehört hatte ich wohl von den Schüßlersalzen, das war aber auch schon alles. In meiner Naturheilpraxis hatte ich mir ein ganzheitliches und homöopathisches Heilkonzept aufgebaut und war damit, ebenso wie meine Patienten, mehr als zufrieden. Doch war ich offen Ohres für weitere gute und erprobte Heilverfahren und hatte es mir zum Gesetz gemacht, diese als Erstes an mir selbst auszuprobieren. Am Abend begann ich zu lesen, denn die Patientin hatte mir zwei Bücher in die Hand gedrückt: »Schauen Sie doch mal rein, vielleicht interessiert es Sie.«

Und in der Tat, es interessierte mich sogar sehr, denn was da von zwölf elementaren, im menschlichen Organismus vorkommenden Lebenssalzen zu lesen stand, war aus ganzheitlicher Sicht hochinteressant und zudem einleuchtend. Das eine Buch handelte von den zwölf Heilsalzen nach Dr. Schüßler, das andere von der Antlitzdiagnose nach Hickethier, mit welcher man die fehlenden Salze im Gesicht erkennen könne. Und wie es so ist, dass Naturheiltherapeuten meist auf Grund eigener Erkrankungen zur Homöopathie und Alternativverfahren gefunden haben – weil eben sonst nichts geholfen hatte –, probierte ich die Salztherapie gleich bei den Migräneanfällen aus, die mich seit meinem zwölften Lebensjahr begleiteten. Durch

naturheilkundliche Therapien hatte ich diese wohl gelindert, vorhanden jedoch waren sie immer noch. Ich betrachtete mein Gesicht, fand sofort ganz eindeutig die fehlenden Salze und begann mit meiner ersten Schüßlersalze-Kur. Es war eine Offenbarung. Ich konnte von Woche zu Woche die Veränderungen in meinem Gesicht feststellen, das zunehmend jünger, klarer und straffer wurde, ich fühlte mich frischer, beweglicher, und meine umfangreichen Verpflichtungen gingen mir viel leichter von der Hand. Die Schmerzanfälle wurden zunehmend seltener und schwächten sich im Lauf der Zeit immer weiter ab. Kurz, ich fühlte mich tatsächlich ein wenig wie neugeboren. Nun verwendete ich die Salze auch in meiner Familie und in der Praxis.

Es waren die folgenden zwölf biochemischen, in homöopathischer Aufbereitung hergestellten Salze:

**Nr.      Schüßlersalz**

- Nr. 1 Calcium fluoratum
- Nr. 2 Calcium phosphoricum
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 4 Kalium chloratum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 6 Kalium sulfuricum

**Nr.      Schüßlersalz**

- Nr. 7 Magnesium phosphoricum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 9 Natrium phosphoricum
- Nr. 10 Natrium sulfuricum
- Nr. 11 Silicea
- Nr. 12 Calcium sulfuricum

Ich lehrte meine Kinder das Notfallsalz Ferrum phosphoricum selbst zu gebrauchen, und so konnten wir immer wieder aufs Neue seine oft verblüffenden und so schnell schmerzlindenden Heilwirkungen feststellen: bei Schnittwunden, Abschürfungen, Entzündungen, Ohrenschmerzen, Insektstichen, beginnenden Infekten und vielem anderen, was der familiäre Alltag so mit sich bringt. Beim Schulsport, intensiver Gartenarbeit oder größeren Wanderungen gab dieses Salz auffallend verstärkte Durchhaltekraft und verhinderte zudem den unangenehmen Muskelkater. Das Magnesiumsalz half bei Bauch-

schmerzen und bei Prüfungsängsten, dazu war es ein Anti-stressmittel bei kleinen wie auch größeren Aufregungen. Es sorgte für Entspannung am Abend und zugleich auch noch für Munterwerden am Morgen. Das Salz Kalium chloratum bewies seine hohe Entgiftungsfähigkeit z. B. bei Schnupfen, Mandel-entzündung, Bronchitis und allen wässrigen Entzündungen immer wieder, und ich verwendete es auch begleitend zu und nach den damals noch vorgeschriebenen Impfungen. Mit Silicea gurgelten wir bei Halsentzündungen, betupften Wunden, Verbrennungen und Hautabschürfungen – und gossen damit die Blumen! Auch unser aller Nervenkostüm profitierte durch dieses Salz, die Haut wurde reiner, lange Haare nicht mehr so splissanfällig, die Fingernägel wurden kräftiger und das Fell unserer Katze schimmernder und glänzender – wie sich die Salze überhaupt bei Haustieren genauso bewährt haben wie beim Menschen. Als ich meinen Kindern das Salz Calcium phosphoricum eine Zeit lang gegeben hatte, war es doch recht auffallend, dass das Lernen leichter fiel und ihre Hausaufgaben zügiger vor sich gingen. Es straffte sozusagen Geist und Denken, und das manchmal so beliebte Herumtrödeln wurde seltener. Was für die ganze Familie eine Erleichterung war! (Ich selbst nehme es bei meiner schriftstellerischen Arbeit am Computer regelmäßig.)

Das Salz Natrium phosphoricum half bei Übersäuerung, Sodbrennen und rheumatischer Veranlagung, aber erst dann, als es regelmäßig genommen wurde. Natrium sulfuricum wiederum erwies sich als hervorragendes Lebermittel. Immer, wenn die gelblich-grünliche Farbe im Gesicht auftauchte, die seinen Mangelzustand anzeigen, wusste ich, was »die Stunde geschlagen« hatte und auch, dass ich mir etwas mehr Ruhe gönnen musste. Mit dem Salz Calcium fluoratum wiederum ließ es sich wunderbar geistig schöpferisch arbeiten, auch nachts, ohne müde zu werden. Es half bei müden, schweren Beinen wie auch bei seelischer Schwere und brachte Licht und Elastizität

ins Leben. Und *das Salz des Lebens* – Natrium muriaticum –, unser Kochsalz, bewies sich in seiner homöopathischen Zubereitung als das Mineral, das ein Hängenbleiben in seelischen Verwundungen auflösen kann und Geist und Gemüt neue Freiheit schenkt. Wie überhaupt die seelische Kräftigung und zugleich eine heitere Durchlichtung auffallend war, als wir die Mineralsalze kontinuierlich über längere Zeit hinweg anwendeten.

Über die Jahre haben sich nun die zwölf Salze in vielerlei Bereichen, in Familie und Heilpraxis so sehr bewährt, dass ich sie nicht mehr missen will. Sie sind zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden. Dass mir niemand mein Geburtsdatum glaubt und ich stets für viele Jahre jünger gehalten werde, als ich bin, führe ich auch auf ihre Wirkungen zurück. Wenn ich mir Bilder von früher anschau, so finde ich mich selbst heute nicht nur jünger aussehend, sondern ich fühle mich auch geistseelisch beweglicher und innerlich jünger. Wen wollte das nicht freuen? Ist doch Jugendlichkeit auch ein Zeichen für Gesundheit und Vitalität. Allein deswegen würde es sich schon lohnen, sich mit der Schüsslertherapie zu beschäftigen! Auch in den Kursen, die ich hielt, um mit ihren Heilkräften bekannt zu machen, gab es immer wieder die verblüffendsten heilsamen Rückmeldungen – und sie bezogen sich auf Kleinkinder, Kinder und Erwachsene jeden Alters, wie auch auf Tiere. Manche Rückmeldungen kamen direkt, andere nach Wochen und Monaten. Denn: Die zwölf Lebenssalze haben die Fähigkeit, in so mancherlei akuten Fällen ihre Hilfe zu beweisen; doch müssen sie auch kurmäßig und langdauernd gegeben werden, wenn sie die Salzmängel und Beschwerden ausgleichen sollen, die sich langsam und über Jahre entwickelt haben.

## COMEBACK EINES HEILVERFAHRENS

Als ich mich damals bemühte, über die zwei Einstiegsbücher hinaus, weitere Fachliteratur zu den Schüßlersalzen aufzutreiben, stand ich zunächst wie vor einer Wand. »Was ist das? Schüßlersalze? Diesen Titel führen wir nicht. Biochemie nach Dr. Schüßler? Antlitzdiagnose nach Hickethier? Ist in unserem Verzeichnis nicht zu finden.« Es waren große medizinische Fachbuchhandlungen, auch für homöopathische Grundlagenwerke, in denen ich nachgefragt hatte. Dabei waren es in den ersten Jahrzehnten unseres Jahrhunderts mehrere Hunderttausende von Anwendern gewesen – mindestens, es wird aber auch von Millionen gesprochen –, die mit den biochemischen Salzen heilten! Die Schüßlertherapie hatte sich offenbar als ein echtes und umfassendes Volksheilmittel bewiesen, bevor sie im Dunkel der Zeit, vielleicht auch in den Kriegswirren, in den Hintergrund geriet.

Heute kommt es mir vor, als ob die Sonne die zwölf heilsamen Salze aus ihrem Zeitschlaf zu neuem Leben erweckt. Gerade heute können sie uns wieder wunderbar in unserem modernen Leben helfen; einem Leben, das für viele so nervenaufreibend und stressig geworden ist, das so reich ist an Herausforderungen und uns an so viele unserer Grenzen führt. Lernen wir, immer besser damit umzugehen! Der Lebensquell der Schüßlersalze will uns dabei helfen.

Krankheitssymptome immer wieder einfach nur »wegzuschalten«, die doch schließlich auftauchen, um unser Bewusstsein für all das, was nicht in Ordnung ist, zu wecken, das bringt auf die Dauer nichts. Ein tiefer Wandel zeichnet sich heute ab,

und immer mehr Menschen entdecken aufs Neue die Heilkraft der Natur. Jede Krankheit trägt stets eine Botschaft in sich, manchmal offensichtlich, manchmal tief verborgen. Sie will uns auf etwas aufmerksam machen. Jede Krankheit oder Störung ist für sich selbst gesehen schon ein Regulativ für die werdende Gesundung. Was ist es, auf das sie uns aufmerksam machen will? Was ist es, das uns zum Heilsein fehlt? Was ist es, das uns kränkt und krank macht? Auch hierbei helfen uns die heilsamen Salze, denn sie öffnen eben nicht nur unseren Körper, damit dieser seine Giftstoffe leichter ausfluten kann, sondern auch unsere Seele. Neue Kräfte und Ideen blitzen in uns auf, Lösungen kommen in unser Bewusstsein. Auch eine Psychotherapie, wenn sie denn einmal notwendig ist, wird leichter mit ihnen.

So ist es kein Wunder, dass die Schüßlertherapie heute, nachdem sie sich wie gesagt in Deutschland, aber etwa auch in Indien und den USA hunderttausendfach bewährt hat, heute wieder ein strahlendes Comeback erlebt. Denn wer sich einmal mit den grundsätzlichen Heileigenschaften der zwölf Salze ein wenig vertraut gemacht hat, dem werden sie in allen Lebenslagen als geradezu »zauberische« Helfer unentbehrlich. Sie helfen uns, Giftstoffe zu verbrennen und auszuleiten und unterstützen uns in seelischen Loslassprozessen. Zugleich haben sie vielerlei nährende, aufbauende und stärkende Eigenschaften, sie regenerieren uns und unsere Zellen und Nerven auf mannigfaltige Weise. Sie helfen uns, in alles das hineinzuwachsen, was gerade des Wachstums bedarf. Deshalb sind sie nicht nur für Kinder und Kleinkinder hervorragende Nährmittel und Tonica; sie helfen auch der Seele, zu wachsen und Anforderungen weniger als Stress, sondern mehr als Herausforderung zu erfahren. Sie unterstützen uns, dass wir uns selbst immer wieder neu kennen lernen und so dem Leben mit immer neuen Augen begegnen.

Die zwölf Salze sind vitalisierende Kraftgeber in allen Le-

benslagen, sie machen uns fit, gleichen aus und wirken stets harmonisierend. Sie helfen, unsere Ängste leichter loszulassen, stärken uns den Rücken, machen uns zielgerichteter und kräftigen unseren schöpferischen Willen. Sie unterstützen unser Leben auf vielerlei Weise, und wir spüren ihre geradezu magischen Kräfte durchaus, auch wenn wir gesund sind! Wir könnten sie als einen wahren Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele bezeichnen. Wenn wir aber einmal krank geworden sind, so können wir mit den magischen Salzen ursächlich und nebenwirkungsfrei therapieren, an die Wurzel von Krankheiten gehen und in wirklich ganzheitlichem Sinne heiler werden.

Überall hört man jetzt wieder von der Biochemie nach Dr. Schüßler. Es dürfte wohl keinen Naturheiltherapeuten mehr geben, der sie nicht mindestens kennt oder anwendet. Doch immer noch sind es viele Menschen, die noch nie von ihnen gehört haben und die ähnlich fragen, wie ich damals: »Schüßlersalze? Was ist das? Was macht man damit? Für wen eignen sie sich? Wofür sind die gut?«

Dieses Buch will Ihnen die Antworten geben.

TEIL I  
DIE BIOCHEMIE NACH DR. SCHÜSSLER



## 1. SCHÜSSLERSALZE: WAS SIE SIND

Zwölf körpereigene Salze sind es, die unser Leben auf diesem Planeten mitbestimmen und uns die Kraft vermitteln, zu denken, zu fühlen und zu handeln, die unserem Körper Form, unseren Gedanken Griffigkeit und unserer Seele Raum geben und die uns mit der Natur allen Seins verbinden. Wir können sie durchaus als »Lebenssalze« bezeichnen, denn sie sind Träger, Brückenbauer und Kraftspender für organisches Leben. Sie steuern unsere Hormone, unser Gemüt und unsere Stoffwechselvorgänge, und sie verbinden auf eine elektromagnetisch strömende Weise unsere Zellen und Organe untereinander. Sie geben uns mehr Standfestigkeit, bestimmendes Wollen und Zielgerichtetetheit, wie sie auch den Zugang zu unserer Seele erleichtern, uns durchwärmen und uns die Mitte des Lebens in all unserem Menschsein leichter finden lassen.

### *Lebenssalze als Basiselemente*

Unser irdischer Körper ist aus mineralischer »Erde« erbaut. Durch Wasser wird unser Organismus belebend durchflutet, und es sind salzige Wasser, die uns an unsere Herkunft aus dem Meer erinnern. So wie die Kontinente der Erde von salzigen Meeren umgeben sind und große Kraft aus ihnen beziehen, beziehen auch wir unsere Lebenskräfte aus ebendiesen Salzen, die gelöst sind in den Gewässern von Blut, Lymphe, allen Zellen und Geweben. Betrachten wir uns hierbei einmal die fünf Lebenselemente Äther, Feuer, Wasser, Licht (=Luft) und Erde, so finden wir sie alle in den Salzen vereinigt. Aus dem Element

des *Feuers* erwachsen unsere antreibenden, bewegenden und wechselnden Kräfte, die uns den ständigen Veränderungen des Lebendigen begegnen lassen und unseren Stoffwechsel bestimmen. Die Salze sind für die Übertragung und den Fluss der elektromagnetischen Ströme in unserem Organismus zuständig, die aller Natur zu Eigen sind. Damit sind sie Überträger und Steuerer feuriger Urkräfte und zugleich magischer Stab unseres Denkens und Willens. Der schöpferisch *ätherische Geist*, der allem Lebendigen eingeboren ist, nutzt diese Lebensfeuer, um sein *Licht* zum Erleuchten und zu individueller Sinnhaftigkeit zu gestalten. Er durchdringt die *Erde*, um durch sie seine Kreativität in eine Abbildung und Sichtbarkeit zu gestalten, und er regt die flutenden *Gewässer* in uns an, um uns an die Geburt unserer Seele aus einem höheren Weltenmeer zu erinnern und uns und unseren Zellen Identität zu geben.

### *Von der Brücke des Lebens*

Die mineralischen körpereigenen Salze sind eine Brücke, die mit einem lebendigen, fließenden Strom die so genannte unbelebte – die *anorganische* – mit der belebten – der *organischen Natur* verbindet. Diese Lebensbrücke sorgt für den Energiefluss zwischen allen Naturreichen, innerhalb unseres Körpers wie auch nach außerhalb, in den Körper der Natur hinein. Sie ist der Lebensstrom, der uns durchfließt und alles mit allem verbindet.

Die *Salze des Lebens* sind zwölf Brückenpfeiler von der Geburt bis zum Tod für unser gesamtes zellulares, organisches, körperliches, geistiges und auch unser seelisches Dasein. Sie verbinden als mineralische Lebensträger alle unsere Körperfzellen mit Denken und Fühlen. Und so können sie uns, wenn wir krank an Leib oder Seele geworden sind, auch helfen, die Brücke zum Leben wieder zu schlagen.

## *Mineralische Lebensträger*

Mineralische Salze sind fundamentale Baustoffe und Energie vermittelnde Lebensträger innerhalb jedes menschlichen Körpers. Sie sind in allen unseren Zellen, dem Blut, der Lymphe, den Nerven, in Muskeln, Knochen, Zähnen, Sehnen, Bindegewebe, kurz, überall zu finden. Sie sorgen dafür, dass sich das Leben bewegt und wandelt, dass es Nährstoffe zuströmende, Abbaustoffe ausleitende Kräfte und Stoffwechsel an sich gibt – denn sie sind Träger elektromagnetischer Vorgänge in unserem Organismus. Ohne diese ihre elektromagnetischen Eigenschaften gäbe es nichts Strömendes, Austauschendes, Veränderndes, Erneuerndes, Impulsgebendes in unserem Leben. Mineralische Salze und deren Bausteine sind auch in Tieren, Pflanzen, Bäumen und in der gesamten Natur vorhanden: Wenn wir uns in bestimmten Landschaften, in Wäldern, an Gewässern, ganz besonders auch an strömenden Gewässern aufhalten, nehmen wir ihre Kräfte auf.

Die Mineralsalze nach Dr. Schüßler sind ebenso Nähr- und Wachstumsmittel für Kinder und Heranwachsende, wie sie helfen, die Herausforderungen des Erwachsenseins mit mehr Schwung zu bewältigen. Sie klären uns, sie stärken uns den Rücken, sie helfen bei Heimweh, in Pubertätskrisen, in der Schwangerschaft, in vielerlei Lebensumstellungen. Sie sind Wärmeregulatoren und helfen bei Fieber oder Hitzewallungen ebenso wie bei Frieren oder Frösteln. Als Funktionsmittel sorgen sie für optimale Funktion unserer Zellen, der Blutkörperchen und besonders auch der Nervenzellen. Sie sind Tonica, also Nähr-, Aufbau- und Rekonvaleszentenmittel und wirken nach schweren Krankheiten oder Operationen wieder regenerierend. Sie regulieren den Säure-Basenhaushalt unseres Körpers. Sie entschlacken und entgiften unser weiches Bindegewebe – das Mesenchym –, in dem sich besonders viele Gift-