

Angelika Wolffskeel von Reichenberg Die 12 Salze des Lebens. Biochemie nach Dr. Schüßler

Leseprobe

[Die 12 Salze des Lebens. Biochemie nach Dr. Schüßler](#)

von [Angelika Wolffskeel von Reichenberg](#)

Herausgeber: Mankau Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b14737>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Empfehlungen zur Einnahme

Zur Einnahme der Schüßler-Salze wird im Allgemeinen Folgendes empfohlen: Lassen Sie die Tabletten im Mund zergehen, da die heilwirksamen Salze dann bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen werden können. Dies bewirkt eine bessere und schnellere Aufnahme in den Organismus. Eine mögliche Beeinflussung durch die Verdauungssäfte kann so ebenfalls vermieden werden. Am besten lutschen Sie die Funktionsmittel einzeln im Mund. Es können auch zwei Tabletten auf einmal gelutscht werden.

Alternativ können die biochemischen Funktionsmittel aufgelöst in etwas abgekochtem, heißem Wasser, auf Mundtemperatur abgekühlt, kauend getrunken werden - genannt »Heiße X« (X ist die Nummer des Salzes). Dies empfiehlt sich vor allem bei größeren Einnahmemengen. Die biochemischen Funktionsmittel sollten ca. eine halbe Stunde vor oder nach den Mahlzeiten gelutscht werden. Im Rahmen einer Behandlung können im Laufe eines Tages bis zu 3-4 verschiedene Schüßler-Salze zur Anwendung gelangen. In der Regel werden 2-3 x täglich 1-2 Tabletten verabreicht, im Akutfall auch häufiger und mehr. Langsam wirkende Salze wie Calcium fluor. (Nr. 1) und Silicea (Nr. 11) können Monate bis Jahre eingenommen werden. Eine Überdosierung ist im üblichen Dosisbereich auch bei einer längeren Einnahme von verschiedenen biochemischen Funktionsmitteln nicht möglich.

Akute Erkrankungen

Bei akuten Beschwerden sollten Erwachsene alle 5-10 Minuten 1 Tablette bis zum Eintritt einer Besserung lutschen. Zur weiteren Behandlung oder auch in chronischen Fällen sollten 3-6 x täglich 1-2 Tabletten gelutscht werden. Kinder unter 12 Jahren erhalten bei akuten Beschwerdenein- bis zweistündlich 1 Tablette. Zur weiteren nachfolgenden Behandlung oder auch in chronischen Fällen 3-4 x täglich 1 Tablette.

Chronische Erkrankungen

Bei chronischen Beschwerden sollten Erwachsene über den Tag verteilt 5-10 Tabletten einnehmen.

Säuglinge

Bereits Säuglingen können die Tabletten in gelöster Form am besten über die Brei-Methode (1 Tablette als Brei lösen und in die Wangeninnentasche streichen bzw. vor dem Stillen auf Brustwarze auftragen), andernfalls mit dem Fläschchen oder der Brei-Mahlzeit gegeben werden.

Diabetiker

Diabetiker sollten die Tabletten wegen des Gehalts an Milchzucker auf ihre Broteinheiten anrechnen. 50 Tabletten entsprechen dabei ungefähr 1 Broteinheit. Die Tabletten können beispielsweise in Wasser gelöst werden. So setzt sich der Milchzucker ab, der Überstand kann gekaut und das Wasser ausgespuckt werden.

Gleichzeitige Einnahme mehrerer Schüssler-Salze

Das am geringsten im Körper vorkommende Salz bestimmt den Grad der Gesundheit und sollte am dringendsten verabreicht werden. Im Körper kann jedoch durchaus ein Mangel an mehreren Mineralsalzen gleichzeitig bestehen. Diese sind dann entsprechend einzunehmen. Eine Obergrenze von vier, maximal sechs verschiedenen Mineralsalzen sollte dabei nicht überschritten werden.

Wichtig: Mineralsalze, die sich in der Aufnahme und im Funktionskreis beeinflussen, dürfen nicht gleichzeitig eingenommen werden. Nach Möglichkeit sollten, außer im Akutfall, ca. 2 Stunden Zeit dazwischenliegen. Die drei Schwefelsalze Nr. 6, Nr. 10 und Nr. 12 und ihre entsprechenden Salben sollten nicht am selben Tag eingenommen bzw. angewendet werden, ein täglicher oder wöchentlicher Wechsel ist durchaus möglich.

WIR KÖNNEN NICHT MITEINANDER ...

INFO

Diese Mineralstoffe sollten Sie nicht gleichzeitig bzw. miteinander nehmen, da sie Antagonisten, also Gegenspieler, sind: Eisen ↔ Zink; Kalium ↔ Calcium, Magnesium; Calcium ↔ Eisen, Kalium, Zink; Natrium ↔ Kalium.



Angelika Wolffskeel von Reichenberg
[Die 12 Salze des Lebens. Biochemie nach Dr. Schüßler](#)
Kompakt-Ratgeber

96 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de