

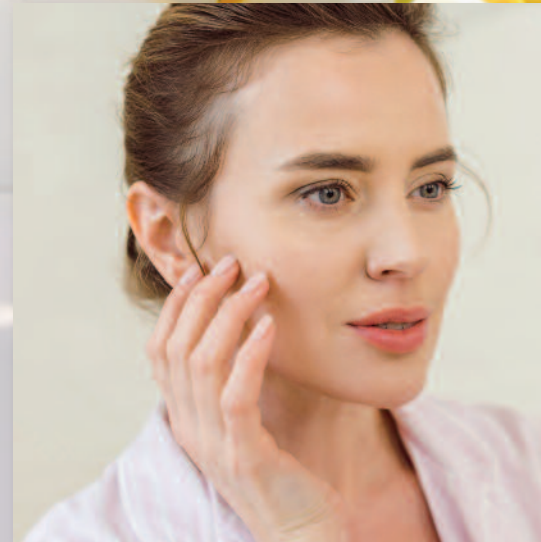
Schüßler-Kuren sind im Trend

Süße Salze

Schüßler-Salze machen schön und bringen Körper, Geist und Seele in eine gesunde Balance. Diese Kuren sollten Sie kennen.

von Stefanie Deckers

Foto: Gerhard Seybert/stock.adobe.com



INTERVIEW

Foto: S. Schmitz-Harwardt



Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin, Ernährungs- und Sporttherapeutin in Velbert in NRW.

„Um eins vorwegzunehmen“, meint Sonja Schmitz-Harwardt, „Schüßler-Salze dienen nicht dazu, um dem Körper den nötigen Mineralstoffbedarf zu geben. Vielmehr helfen sie, die Mineralstoffverteilung zurück ins Gleichgewicht zu bringen. Die Schüßler-Lehre geht davon aus“, sagt die Heilpraktikerin, „dass Krankheit dann entsteht, wenn die Moleküle nicht da sind, wo sie hingehören.“ Die Folge: biochemische Prozesse geraten aus dem Takt. Das Atmungssystem, die Verdauung und der gesamte Stoffwechsel können krank werden.

Breites Spektrum

Schüßler-Salze konzentrieren sich nie auf ein einzelnes, körperliches Symptom. Da die biochemische Therapie ein ganzheitliches Konzept verfolgt, fragt sie auch nach der momentanen seelischen Befindlichkeit.

Nr. 5 Kalium phosphoricum ist das Salz für die Nerven und die Psyche.

Es behandelt aber auch kreisrunden Haarausfall und wirkt unterstützend bei Hautausschlägen wie Nesselsucht. Die Liste der Wirkbereiche einzelner Salze kann lang sein und sie bezieht immer den ganzen Menschen ein.

Das Antlitz entscheidet

Typisches Merkmal für Menschen, die Nr. 5 Kalium phosphoricum brauchen, ist eine aschgraue Färbung der Haut. Die Augenlider sind fahl. Der Patient wirkt müde und erschöpft. Möglicherweise klagt er über Schlafstörungen. Die Antlitzanalyse ist ein wichtiger Aspekt der biochemischen Therapie. „Jeder Salz-mangel“, so Sonja Schmitz-Harwardt, „hinterlässt charakteristische Merkmale.“ Insofern ist die Signaturen-Diagnostik nicht nur ausschlaggebend bei der Wahl des richtigen Salzes, sondern liefert auch einen schnellen Hinweis, ob die Therapie Erfolg hat. Schon nach kurzer Einnahmedauer kann die Wirksamkeit sichtbar sein: das Hautbild verbessert sich, die Augen wirken wacher und Muskelverspannungen waren gestern.

Schritt für Schritt

„Ein Salz“, so die Heilpraktikerin, „wirkt immer da, wo es gebraucht wird. Am besten aber eignen sich Schüßler-Salze in einer Kur.“ In ihrer Kombination ergänzen sich Schüßler-Salze und können ein Beschwerdebild umfassend behandeln. „So wird ein Puzzleteil nach dem nächsten abgearbeitet“, sagt sie. „Ganz nach dem Prinzip: Ein Symptom kommt selten allein.“

Welche Kur?

Leichte bis mittelschwere Beschwerden lassen sich gut mit Schüßler-Salzen in den Griff bekommen. „Sie müssen aber nicht krank sein, um die Wirksamkeit der Biochemie schätzen zu lernen“, so die Heilpraktikerin. Gerade jetzt, wenn der Frühling erst beginnt, wünschen sich viele, ein paar Gramm abzunehmen. Manche möchten sich fitter fühlen und alten Ballast loswerden. Andere wollen attraktiver wirken. Für (fast) jedes Anliegen hat Schüßlers Biochemie die passenden Salze. Welche Kur mit den „süßen Salzen“ probieren Sie als Nächstes aus?



Dr. Wolz
— Seit 1969 —

Helfen Sie Ihrem Darm!



PRO TAGESDOSIS:
48 Milliarden
Bakterien /
8 Bakterien-
stämme



40 Kapseln PZN: 4837433
60 Kapseln PZN: 6798312

- Für eine gesunde Darm-schleim-haut*
- Für das Immun-system**
- Während und nach Anti-biotika-Therapie

* Die enthaltenen: Vitamine B2 und B12 tragen zur Erhaltung verminderter Schleimhäute bei
** Die enthaltenen: Vitamine B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

In Ihrer Apotheke erhältlich

- Zur diät-etischen Behandlung des Reizdarm-syndroms
- Wirkt sanft und symptom-lindernd
- z.B. bei Bauch-schmerzen oder Ver-stopfung



60 Kapseln PZN: 11578771

Fordern Sie sich weitere Informationen sowie die Broschüre zum Thema Darmgesundheit kostenfrei an!



Dr. Wolz Zell GmbH 65366 Geisenheim
☎ 06722/56100 🌐 www.wolz.de-info@wolz.de



Bei einer Kur mit Schüßler-Salzen 3 x 3 Tabletten oder Globulis über einen Zeitraum von 4–6 Wochen täglich einnehmen.

Schönheitskur

- Nr. 1 Calcium fluoratum:**
Calciumfluorit macht die Haut elastisch und zart.
- Nr. 8 Natrium chloratum:**
Kochsalz tut dem Bindegewebe gut und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.
- Nr. 11 Silicea:**
Kieselsäure ist das Heilmittel für Haut, Haare und Fingernägel.

Kur für gesundes Altern

- Nr. 1 Calcium fluoratum:**
Calciumfluorit wirkt gegen Verkalkung, Falten und Verhärtungen.
- Nr. 11 Silicea:**
Kieselsäure verhindert Ablagerungen durch Harnsäure.
- Nr. 12 Calcium sulfuricum:**
Calciumsulfat baut Knorpelsubstanz auf und unterstützt den Stoffwechsel.
- Nr. 21 Zincum chloratum:**
Zinkchlorid für einen gesunden Zellstoffwechsel und ein funktionierendes Gedächtnis.

Kur zum Entschlacken

- Nr. 8 Natrium chloratum:**
Kochsalz dient der Blutreinigung.
- Nr. 9 Natrium phosphoricum:**
Phosphorsaures Natron neutralisiert Säuren.
- Nr. 10 Natrium sulfuricum:**
Glaubersalz ist das beste Diuretikum, entschlackt das Gewebe.
- Nr. 23 Natrium bicarbonicum:**
Natron hilft bei der Ausscheidung von Säuren.

Kur zur Darmreinigung

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum:**
Eisenphosphat stimuliert die Darmwände, stärkt das Immunsystem.
- Nr. 4 Kalium chloratum:**
Kaliumchlorid löst Ablagerungen, entgiftet und beruhigt.
- Nr. 8 Natrium chloratum:**
Kochsalz zur Entschlackung.
- Nr. 10 Natrium sulfuricum:**
Glaubersalz für die Ausscheidungsorgane.
- Nr. 23 Natrium bicarbonicum:**
Natron bei Verdauungsbeschwerden, entsäuert und regt den Stoffwechsel an.

Anti-Stress-Kur

- Nr. 2 Calcium phosphoricum:**
Calciumphosphat bringt innere Stabilität.
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum:**
Eisenphosphat stärkt die Lebenskraft.
- Nr. 5 Kalium phosphoricum:**
Kaliumphosphat stärkt die Nerven, fördert die geistige Kraft.
- Nr. 16 Lithium chloratum:**
Lithiumchlorid stoppt die Überforderung, hebt die Stimmung.



Kur für Allergiker

- Nr. 8 Natrium chloratum:**
Kochsalz reguliert den Flüssigkeitshaushalt, stoppt Fließschnupfen.
- Nr. 21 Zincum chloratum:**
Zinkchlorid zur Säure-Basen-Regulation, stärkt das Immunsystem bei Allergien.
- Nr. 24 Arsenicum iodatum:**
Arsentrijodid lindert Heuschnupfensymptome, regt den Zellstoffwechsel an.



Schüßlers Biochemie

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) gilt als einer der ersten homöopathisch arbeitenden Ärzte. Er beobachtete, dass Zellnährstoffe für die Funktion des Körpers und zur Beseitigung diverser Krankheiten wichtig sind. Inspiriert durch den Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann, entdeckte Schüßler jene 11 Mineralstoffe, die uns heute als Grundlage für die Schüßler-Therapie dienen.

Schüßler-Salze sind homöopathisch aufbereitete Mineralsalze, die natürlicherweise im menschlichen Körper vorkommen. Sie unterstützen unsere inneren Funktionen, wirken regulierend und gleichen Ungleichgewichte aus. Sie ermöglichen Heilungsprozesse nach der Behandlungsmethode „Biochemie“.

Schüßler-Salze sind einfach in der Handhabung, nebenwirkungsfrei und kommen ohne Erstverschlimmerung aus. Wer die Schüßler-Salze einmal zu schätzen gelernt hat, möchte nicht mehr auf sie verzichten. Für jede Haus- und Reiseapotheke sind Schüßler-Salze eine wichtige Bereicherung. Sie eignen sich auch zur Ergänzung schulmedizinischer Therapien.

Schüßler-Salze bekommen Sie in Ihrer Apotheke!



Linda Giese, Motivationstrainerin, Glücks-Coach und Autorin aus Kempen am Niederrhein, gibt Monat für Monat einen neuen Impuls zum Glück.



Ihre Formel fürs Glück

Kennen Sie Mantras und Affirmationen? Ich benutze solche Kraftsätze, um mir innerlich eine Richtung zu geben. Kraftsätze pushen mich und schenken meinem Selbstwertgefühl eine Prise Liebe.

Im Indischen werden sie auch Mantras genannt. In dem Sanskritwort Mantra sind die beiden Silben Mant (Geist) und tram (Schutz) enthalten. Wer ein Mantra benutzt, laut ausspricht oder leise in Gedanken rezitiert, beruhigt seinen Geist, fokussiert sich auf den Moment und beginnt, alte Gewohnheiten zu durchbrechen.

Mantras und Affirmationen funktionieren in jeder Sprache. Jeder Kraftsatz hat eine positive Wirkung auf das Wohlbefinden und die Psyche. Sie können sich Ihre eigene Glücksformel auch selbst erstellen. Wichtig ist, dass Sie sie möglichst oft wiederholen. Lenken Sie all Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr kraftspendendes Mantra und genießen Sie, was passiert.

*Mein persönliches Mantra lautet:
„Heute bin ich glücklich und voller Lebensfreude.“*

Ihre Linda Giese

Möchten Sie uns mitteilen, welche Erfahrungen Sie machen, wenn Sie anderen Ihre Hilfe geben? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail an: nug@sud-verlag.de