

JÖRG PANTEL

Ganzheitlich schlank mit Schüßler-Salzen

**Der Weg zum Wunschgewicht
jenseits von Diäten**

- **Die tieferen Ursachen für Gewichtsprobleme**
 - **Wie Schüßler-Salze den Stoffwechsel optimieren**
- 2. Auflage**



schlütersche

6 VORWORT

9 SCHÜSSLER-SALZE SIND LEBENSALZE

- 10 Hören Sie auf Ihren Körper
- 11 Was sind Schüssler-Salze?
- 12 Wie wirken Schüssler-Salze?
- 18 Checkliste: Liegt ein Mineralstoffmangel vor?

21 DIE ZWÖLF KLASSISCHEN SCHÜSSLER-SALZE

- 22 Nr. 1 Calcium fluoratum (Flussspat)
- 25 Nr. 2 Calcium phosphoricum (Kalziumphosphat)
- 28 Nr. 3 Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat)
- 30 Nr. 4 Kalium chloratum (Kaliumchlorid)
- 32 Nr. 5 Kalium phosphoricum (Kaliumphosphat)
- 35 Nr. 6 Kalium sulfuricum (Kaliumsulfat)
- 37 Nr. 7 Magnesium phosphoricum (Magnesiumphosphat)
- 39 Nr. 8 Natrium chloratum (Kochsalz)
- 42 Nr. 9 Natrium phosphoricum (Natriumphosphat)
- 44 Nr. 10 Natrium sulfuricum (Natriumsulfat)
- 47 Nr. 11 Silicea (Kieselsäure)
- 50 Nr. 12 Calcium sulfuricum (Kalziiumsulfat)

53 ÜBERGEWICHT – EIN PROBLEM MIT VIELEN URSACHEN

- 56 Degenerierte Nahrungsmittel
- 56 Belastung durch Schadstoffe
- 58 Ernährungsgewohnheiten
- 60 Essverhalten
- 61 Übersäuerung
- 78 Stoffwechselstörungen
- 82 Störungen im Wasserhaushalt
- 84 Die Bedeutung der Hormone für unser Körpergewicht

91 GEWICHTSREGULATION MIT SCHÜßLER-SALZEN

- 92 Schüßler-Salze für Entgiftung und Entschlackung
- 93 Schüßler-Salze und der Fettstoffwechsel
- 94 Schüßler-Salze und der Eiweißstoffwechsel
- 94 Schüßler-Salze und der Kohlehydratstoffwechsel
- 94 Schüßler-Salze und der Wasserhaushalt
- 96 Abnehmen mit Schüßler-Salzen
- 99 Dosierung und Einnahme
- 103 Welche (Neben-)Wirkungen haben Schüßler-Salze?

107 ABNEHMEN – ABER SINNVOLL

- 108 Gesunde Ernährung
- 113 Erleichtern Sie sich!
- 118 Klärung tut not

**123 WAS SIE AUSSERDEM UNTERSTÜTZEND
TUN KÖNNEN**

- 124 Der Körper als Abbild unseres Selbst
- 129 Die Therapie mit Bachblüten
- 138 Homöopathie
- 147 Das Elektrolyse-Fußbad entgiftet

**153 ZUSAMMENFASSUNG:
WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?****156 ANHANG**

- 156 Adressen
- 156 Lesetipps und verwendete Literatur
- 158 Register

„Gesundheit ist das quantitative Gleichgewicht der einzelnen Mineralsalze. Krankheit entsteht durch deren Ungleichgewicht. Das Fehlen eines Salzes verursacht nicht nur körperliche Symptome, sondern auch geistige und seelische.“

Dr. Schüßler, 1873



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wahre Schönheit kommt von innen“, lautet ein alter Spruch – und dem ist nicht viel hinzuzufügen. Wir leben jedoch in Zeiten, in denen es mehr auf Äußerlichkeiten anzukommen scheint. Wer sich das Fett absaugen, die Haut straffen oder Botox unterspritzen lässt, erhält allenfalls eine künstliche Schönheit, sofern man in diesem Zusammenhang überhaupt von Schönheit sprechen kann. Die genannten Maßnahmen dienen eher dazu, den – äußeren – Schein zu wahren, und sind auch nicht von Dauer. Damit Schönheit nachhaltig, von Grund auf und echt sein kann, muss sie mit einem gesunden Organismus und einem lebendigen Geist einhergehen.

Auch das Thema „Figur“ ist ein Dauerbrenner: „Schlank sein“ wird mit „gesund sein“ gleichgesetzt – von daher ist es der Wunsch der meisten Menschen, diesem „Schönheitsideal“ zu entsprechen, indem sie Diäten und Fastenprogramme durchziehen.

Doch auch die Kehrseite dieser Einstellung tritt gerade in den letzten Jahren immer deutlicher zutage. Unzählige Magersüchtige beschäftigen ein Heer von Therapeuten aller Art. Langsam setzt jedoch ein Umdenken ein, zunehmend werden dürre Models durch Frauen mit weiblichen Rundungen ersetzt.

So sorgen also sowohl Über- als auch Untergewicht für gewaltige Probleme und nicht zuletzt auch für volkswirtschaftliche Belastungen. Doch der Markt mit immer neuen Diätplänen und Wundermitteln hat sich zu einem lukrativen Milliardengeschäft entwickelt. Die Klienten bleiben bei der Stange, das ist sicher,

denn keine Diät, kein Schlankheitspulver oder Fasten bringt den dauerhaften Erfolg.

Voraussetzung für ein Leben in Gesundheit und ohne Gewichtsprobleme ist jedoch ein funktionierender Organismus und eine ausgeglichene Persönlichkeit. Dieser Ratgeber gibt einen Einblick in die Ursachen von Gewichtsproblemen, Hautproblemen, Bindegewebsschwäche und anderen Störungen und erläutert, warum Schüßler-Salze eine besondere Rolle dabei spielen, unseren Stoffwechsel zu verbessern, Lebensfreude zurückzugewinnen und dadurch die Voraussetzungen für Gesundheit, Schönheit und die Wunschfigur zu schaffen.

In der Praxis haben sich jedoch neben den Schüßler-Salzen auch verschiedene weitere Methoden, zum Beispiel Homöopathie oder Bachblüten, bewährt, die in diesem Zusammenhang vorgestellt werden.

Viel Erfolg wünscht Ihnen

Ihr
Jörg Pantel



Voraussetzung für ein Leben in Gesundheit und ohne Gewichtsprobleme ist ein funktionierender Organismus und eine ausgeglichene Persönlichkeit.





SCHÜSSLER-SALZE SIND LEBENSSALZE

Oft verhindern Stoffwechselblockaden das erfolgreiche Abnehmen trotz Bewegung und Ernährungsumstellung. Schüssler-Salze können helfen, diese Abnehmhindernisse beiseitezuräumen und den Stoffwechsel zu beleben: Es gibt Schüssler-Salze, die die Neigung des Körpers zu Übergewicht mindern, andere fördern den Stoffwechsel und den Fettabbau und wieder andere lindern den Heißhunger.

Hören Sie auf Ihren Körper

Die meisten Übergewichtigen haben schon eine oder mehrere Diäten durchgeführt und nach jeder Diät wieder zugenommen. Sie haben die Erfahrung gemacht, dass eine Diät oder Schlankheitspillen keinen geeigneten Weg darstellen, dauerhaft abzunehmen und das Gewicht auch zu halten. Im Gegenteil, alle Untersuchungen zeigen: Diäten sind ein Garant dafür, dass sie übergewichtig bleiben.



Diäten sind ein Garant dafür, dass Sie übergewichtig bleiben.

Jede Diät, die verspricht, mehr als ein Kilo Fett pro Woche abzunehmen, ist unrealistisch. Jede Diät, die bei dem komplexen Nährstoffbedarf unseres Körpers nur einseitige Kost anbietet, ist ungesund und führt zu einem Mineralstoffmangel. Und jede Diät, von 0 Kalorien bis FDH, bedeutet langfristig hungern und einen Mangel zu produzieren. Diesen wieder auszugleichen bedeutet, dass der Organismus gierig zuschlägt, sobald wieder „ausreichend“ Nahrung vorhanden ist. Und zur Sicherheit – es könnte ja mal wieder eine Hungersnot kommen – legt er noch einen zusätzlichen Vorrat an. Das, was mit so großen Hoffnungen auf die Traumfigur begonnen hat, endet mit Frustration, Schuldgefühlen und dem Gefühl der Unfähigkeit, erfolgreich und dauerhaft abnehmen zu können.

Jemand, der sich seit Jahren mit Gewichtsproblemen herumschlägt, kann sich zwar bei entsprechender Härte und Konsequenz jedes Mal aufs Neue beweisen, dass er abnehmen kann, aber er wird nach der Diät meist genauso schnell oder gar noch schneller wieder zunehmen – der sogenannte Jo-Jo-Effekt. Das hängt damit zusammen, dass der Körper bei einer Diät auf Sparflamme schaltet. Er tut dies, um überleben zu können, also stellt er sich auf den Zustand von geringerer Versorgung ein. Der Stoffwechsel wird gedrosselt und versucht, mit weniger Nahrung auszukommen. Er kann nach zwei bis drei Wochen Diät mit beispielsweise 1000 Kalorien auskommen, obwohl er vor der Diät

2000 Kalorien benötigte, um sein Gewicht zu halten. Will man nach der Diät das Gewicht halten, muss man das Kalorienlimit senken. Man darf nicht mehr so viel essen wie früher: Je häufiger man eine Diät macht, umso schwerer fällt es einem abzunehmen.

Dauerhaft abnehmen und Ihr Gewicht zu halten gelingt dann, wenn Sie Diäten – gleich welcher Form – nicht als Lösung für Gewichtsprobleme ansehen. Geben Sie die Diät-Mentalität auf, eignen Sie sich stattdessen natürliche und gesunde Ess- und Ernährungsgewohnheiten an. Achten Sie auf das, was Ihr Körper verlangt und wirklich benötigt.

Unterstützen können Sie diesen Prozess – ein regelrechter Lernprozess – durch Schüßler-Salze und andere Methoden, die im Folgenden besprochen werden. Zunächst soll jedoch geklärt werden, was Schüßler-Salze sind, wie sie wirken und wie Übergewicht überhaupt entsteht.

Was sind Schüßler-Salze?

Der Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821–1898) entwickelte – nach langjährigen homöopathischen Erfahrungen – eine „abgekürzte Therapie“, auch „biochemische Heilweise“ genannt, die auf der Gabe von anorganischen Salzen, den sogenannten Schüßler-Salzen, beruht. Schüßler isolierte mit den damaligen Möglichkeiten aus der Asche von verbranntem Körpergewebe zwölf anorganische Mineralsalzverbindungen, die er für das Funktionieren der Abläufe im Körper für lebenswichtig hielt. In einem Mangel oder einer falschen Verteilung dieser Nährsalze sah Schüßler die Ursachen für die Entstehung von Krankheiten: Die Zellen werden nicht mehr ausreichend mit den notwendigen Salzen versorgt und kommen deshalb ihrer normalen Tätigkeit nicht mehr problemlos nach. So können Störungen, die sich zum Beispiel in Form



Geben Sie die Diät-Mentalität auf, eignen Sie sich natürliche und gesunde Ess- und Ernährungsgewohnheiten an. Achten Sie auf das, was Ihr Körper verlangt und wirklich benötigt.



Schüßler sah die Ursachen für die Entstehung von Krankheiten in einem Mangel oder einer falschen Verteilung von Nährsalzen.

von Übergewicht bemerkbar machen, und Krankheiten entstehen.

Spätere Forscher konnten mit moderneren Methoden weitere zwölf Gewebesalze isolieren, sodass man heute zwölf Haupt- und zwölf Ergänzungsalze unterscheidet.

Schüßler-Salze sind keine Mineralien im üblichen Sinn, wie sie in Lebensmitteln vorkommen oder in Nahrungsergänzungsmitteln enthalten sind. Bei einem Mangel geht es also zumindest nicht in erster Linie darum, diesen durch Schüßler-Salze *mengenmäßig* auszugleichen, sondern dafür zu sorgen, dass die einzelnen Zellen die im Blut vorhandenen Mineralstoffe nutzen können. Richtig angewendet, kann man damit auch abnehmen. Und etwas für ein gesundes Aussehen tun.

Schüßler-Salze wirken regulierend und helfen dabei, Mineralstoffe für die Zellen besser verwertbar zu machen.



Wie wirken Schüßler-Salze?

Die vom Organismus aus der Nahrung aufgenommenen Mineralien dienen als Baustoffe und bilden die mineralische Grundlage für den Körperbau und die Stoffwechselprozesse. Die Mineralstoffe des Dr. Schüßler können wir im Unterschied dazu als „Funktionsmittel“ bezeichnen. Sie wirken eher regulierend und helfen die Baustoffe für die Zellen besser verwertbar zu machen. Die Mineralstoffe können bei der Einnahme direkt über die Mundschleimhaut aufgenommen werden, indem sie – wie homöopathische Mittel – durch Verschütteln, Reiben oder Zerkleinern verdünnt werden. Das Verfahren wird Potenzierung genannt. Die Salze sind dann aufgrund ihrer Größe oder besser Winzigkeit für die Zellen unmittelbar verfügbar, da sie die Zellmembran passieren können. Pur gegebene – also nicht verdünnte – Mineralstoffe könnten nach Dr. Schüßler den Körper auf Dauer sogar überfordern. Es werden also Potenzen (Potenz, aus dem Lateinischen, bedeutet *Vermögen, Kraft, Wirksamkeit*) der einzelnen Substanzen verwendet.

Schauen wir uns den Herstellungsprozess einmal genauer an: Ein Teil, sagen wir ein Gramm unserer Ausgangssubstanz, beispielsweise Natrium chloratum, wird mit neun Teilen Milchzucker mit schweren Mörsern bzw. heutzutage Verreibungsmühlen intensiv verrieben und vermischt. Das Ergebnis ist die Potenzstufe D1 (das D steht für lat. *decem* zehn). Hiervon nimmt man wieder ein Zehntel, fügt wieder neun Teile Milchzucker hinzu und wiederholt den Vorgang – und hat als Ergebnis die Potenzstufe D2. So geht es weiter bis zur D6. Bis auf Calcium fluoratum, Ferrum phosphoricum und Silicea wird bei den Schüßler-Salzen diese Potenz genommen (seltener D3). Rein rechnerisch haben wir einen Verdünnungsgrad von ungefähr $1:10^6 = 1:1$ Million.



Schüßler-Salze sind keine Mineralien im üblichen Sinn, wie sie in Lebensmitteln vorkommen. Es geht also nicht darum, durch Schüßler-Salze Mangel mengenmäßig auszugleichen, sondern dafür zu sorgen, dass die einzelnen Zellen vorhandene Mineralstoffe nutzen können.

POTENZ	VERDÜNNUNG
D1	1:10
D2	1:100
D3	1:1000
D6	1:1.000.000
D12	1.000.000.000.000

Wir hatten mit einem Gramm Natrium chloratum begonnen, das nun rein rechnerisch auf 1000 kg oder 1 Tonne Milchzucker verteilt ist. Calcium fluoratum, Ferrum phosphoricum und Silicea werden von den meisten Anwendern in der Potenz D12 eingesetzt. Rechnen wir diese Verdünnung aus, so haben wir unser Gramm Natrium chloratum nun auf eine Million Tonnen Milchzucker verteilt. Selbst wenn ein Güterwaggon 100 Tonnen laden könnte, dann bräuchten wir 10000 Waggons, um diese Menge Milchzucker aufzunehmen, in die ein Gramm Natrium chloratum verteilt wurde. Dass dies aus diesem Blickwinkel heraus absurd ist, ist sicherlich nachvollziehbar. Zumal es sich bei Natrium chloratum um Kochsalz handelt, das wir täglich in Mengen von mehreren Gramm zu uns nehmen.

Es ist auch so, dass unser Kochsalz keine Wirkung hat, wenn wir zu Verdünnungszwecken einen Teelöffel voll in das Wasser eines Freibadbeckens hineingeben. Also muss etwas anderes verantwortlich dafür sein, dass solch ein Mittel arzneilich wirksam ist. Es ist der Herstellungsprozess der Verreibung, der die Wirkung hervorbringt. Wenn wir unser Gramm Natrium chloratum durch einfaches Vermischen oder Umrühren auf eine Tonne Milchzucker verteilen, dann haben wir diese Wirkung nicht. Durch das Verreiben und die damit verbundene fortlaufende Aufspaltung wird offenbar eine Energie freigesetzt. Man nennt dies in der Homöopathie die Dynamisierung einer Substanz. Der materielle Anteil verringert sich, aber die der Substanz innewohnende elemen-



Der Herstellungsprozess der Verreibung bringt die Wirkung von Schüßler-Salzen hervor.

Information wird freigesetzt, die zu jedem Lebewesen, jeder Pflanze, aber auch jedem Mineral zugehörig ist. Diese Ur-Information versorgt unsere Steuerungssysteme mit regulierenden Impulsen und Informationen, die aus bestimmten Gründen verloren gegangen waren und deren Verlust für die Erkrankung oder den Mangel verantwortlich war.

Das hört sich komplizierter an, als es ist. Aber im Grunde machen Sie gerade nichts anderes. Sie lesen dieses Buch, und die einzelnen Worte, bestehend aus Symbolen, nämlich den Buchstaben, vermitteln Ihnen Informationen. Diese verarbeiten bzw. verdauen Sie geistig (dazu müssen Sie dieses Buch nicht einmal essen) und können mit den Informationen etwas für sich anfangen (so hoffe ich zumindest), diese umsetzen und beispielsweise Schüßler-Salz Natrium phosphoricum einnehmen, um Ihren Organismus zu entsäuern.

Wenn eine Entsäuerung notwendig ist, dann wird der Körper diese Information aufnehmen und umsetzen – es ist die Sprache, die er verstehen kann. Mit Ferrum phosphoricum würde ihm das nicht gelingen, genauso wenig wäre es Ihnen möglich, meine Informationen aufzunehmen, wenn ich arabische Buchstaben einsetzen oder eine fremde Sprache verwenden würde.

Von daher kann man (auch) sagen: Die Schüßler-Salze wirken, weil sie einen Mangel oder Verlust an Information beheben. Die einzelnen Organe und Zellen erhalten dann von den Steuerungssystemen den Impuls und den Auftrag, sich an die Arbeit zu machen, um auch auf der körperlichen Ebene das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Was auch immer nun wirkt, die niedermolekularen Mineralien, die in die Zellen hineinschlüpfen können, oder die Informationen, die bestimmte Vorgänge hervorrufen – vielleicht auch eine Kombination dieser beiden Erklärungsansätze: Schüßler-Salze sind eine Methode zur Lösung von Stoffwechselblockaden, zur Verbesserung des Zellstoffwechsels und der Erhöhung des Memb-



Schüßler-Salze wirken, weil sie einen Mangel oder Verlust an Information beheben.

ranpotentials, zur Regulation des Säure-Basen-Haushalts, zur Entsäuerung sowie zur Aktivierung des Immunsystems. Und sie ist ganzheitlich, weil sie in der Lage ist, auch unsere geistigen Störungen wie fehlende Konzentration, Nervosität, Gedächtnisschwäche zu verbessern. Emotionale Krisen und Stimmungsveränderungen können ebenso ausgeglichen werden wie Befürchtungen und Ängste.

Verrieben und
zerkleinert sind
die Mineralstoffe für
die Zellen verfügbar.



Bei den Schüßler-Salzen handelt es sich um potenzierte Substanzen, die in jeder menschlichen Zelle zu finden sind. Daher lassen sie sich hervorragend mit anderen Heilmethoden kombinieren, von denen später einige vorgestellt werden.

Wer war Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler?

Der deutsche Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler wurde 1821 in Bad Zwischenahn geboren und starb 1898 bei Oldenburg, wo er viele Jahre seines Lebens verbrachte. Zunächst war er ein Anhänger der Homöopathie, distanzierte sich aber später wegen der unüberschaubaren Anzahl der Mittel von dieser Heilmethode und entwickelte seine eigene „Biochemie“. Seine neue Behandlungsmethode fand schnell begeisterte Anhänger und bald schon suchten Tausende von Patienten Jahr für Jahr seine Praxis auf.

Dr. Schüßler geht davon aus, dass die meisten Krankheiten auf eine Störung des Mineralhaushaltes zurückzuführen sind. Bereits der Mangel eines einzigen Minerals beeinträchtigt den gesamten Stoffwechsel. Natürlich könnte man einfach das fehlende Mineral einnehmen. Doch damit würde man nur die Symptome bekämpfen anstatt die Ursachen zu beheben. Und genau hier greifen die Schüßler-Salze ein: Schüßler-Salze regen den Organismus dazu an, das fehlende Mineral wieder selbst aus der Nahrung aufzunehmen.

Dr. Schüßler hat zwölf der im Körper befindlichen Mineralsalze in das Zentrum seiner Therapie gestellt. Er nennt sie Funktionsmittel, da jedes von diesen einen Einfluss auf bestimmte Funktionen der Körperorgane ausübt. Diese zwölf Funktionsmittel sind die Schüßler-Salze Nr. 1 bis Nr. 12. Forscher entdeckten nach Dr. Schüßlers Tod weitere Mineralstoffe, die für die Gesundheit des Organismus ebenfalls von Bedeutung sind. Diese werden als Ergänzungsmittel bezeichnet.



Wenn Sie in der Checkliste mehr als fünf Kästchen angekreuzt haben, sollten Sie Maßnahmen wie eine Schüßler-Salz-Kur ergreifen.

Checkliste: Liegt ein Mineralstoffmangel vor?

- Meine Cholesterinwerte sind erhöht.
- Mein Blutdruck ist zu hoch/zu tief.
- Meine Blutzuckerwerte sind normal bis erhöht.
- Ich habe Übergewicht.
- Jeder Bissen zu viel macht sich auf der Waage bemerkbar.
- Ich habe ständig Hunger.
- Ich habe Heißhungeranfälle.
- Ich habe schon mehrere erfolglose Diäten hinter mir.
- Meine Haut ist unrein oder fettig, ständig entstehen Pickel und Mitesser.
- Meine Haut, Haare und/oder Nägel sind spröde, rissig und trocken.
- Meine Haut ist faltig und schlaff, ich leide unter Bindegewebsschwäche (Krampfadern, Cellulite, Besenreiser).
- Ich habe Verdauungsprobleme (Sodbrennen, Blähungen, Magendruck, Durchfälle, Verstopfung).
- Mein Schweiß riecht ziemlich unangenehm.
- Meine Muskulatur neigt zu Krämpfen.
- Meine Beine sind schwer und schwellen an.
- Kaum ist ein Infekt vorbei, dann habe ich bereits den nächsten.
- Ich bin ständig müde und erschöpft.
- Ich bin schnell aus der Puste und habe schon bei kleinen Anstrengungen Herzklopfen.
- Ich bin häufig gereizt und ärgere mich über Kleinigkeiten.
- Ich kann mich einfach nicht mehr konzentrieren.

Wenn Sie mehr als fünf Kästchen angekreuzt haben, sollten Sie Maßnahmen wie eine Kur mit Schüßler-Salzen ergreifen. Richtig gewählte Salze bzw. Kombinationen mehrerer Mineralsalze sind in der Lage, den Stoffwechsel zu normalisieren. Zusätzliche Maßnahmen können die Methode unterstützen (siehe Seite 123ff.).



Zusätzliche Maßnahmen können eine Kur mit Schüßler-Salzen unterstützen.