

Feichtinger / Niedan-Feichtinger  
Schüßler-Salze für Ihr Kind

## Die Autoren



**Thomas Feichtinger** wurde 1946 in Salzburg geboren und lebt in Zell am See. Er war Lehrer und wurde wegen einer schweren Krankheit 1990 frühpensioniert. Die Bewältigung der Krankheit – u. a. mithilfe der Mineralstoffe nach Dr. Schüßler – dauerte Jahre. Neben Lehrgängen in der Mineralstofflehre nach Dr. Schüßler und der damit eng verknüpften Antlitzanalyse nach Kurt Hickethier absolvierte er eine Ausbildung in Gestalttherapie. Heute arbeitet er u. a. in der Erwachsenenbildung und Einzelberatung sowie als erfolgreicher Buchautor.



**Susana Niedan-Feichtinger** wurde 1953 in Buenos Aires geboren. Sie studierte Pharmazie in Wien und ist heute Inhaberin der Adler Apotheke und der Adler Pharma® in Zell am See. Da eines ihrer Kinder an Neurodermitis erkrankte, begann sie, sich intensiv mit Naturheilkunde auseinanderzusetzen. Insbesondere arbeitet sie mit Blütenessenzen nach Dr. Bach, Homöopathie und Naturheilweisen. Ihr Ziel ist es, die Heilweise im medizinischen Bereich als eigenständige Heilweise zu etablieren und im Apothekenbereich in Beratung und Verkauf zu verankern.

Thomas Feichtinger  
Susana Niedan-Feichtinger

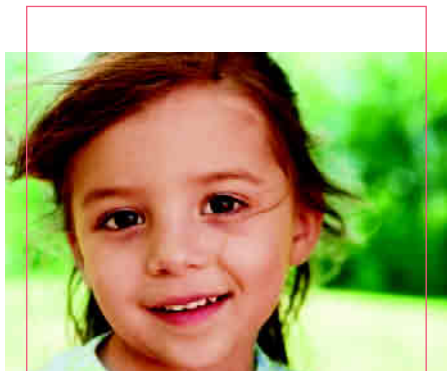
# Schüßler-Salze für Ihr Kind



- 9 **Ein gesundes Kind mit Schüßler-Salzen**
- 10 **Wie Schüßler-Salze Kindern heute helfen**
- 10 Erhöhte Belastungen
- 12 Die Begriffe und Zusammenhänge verstehen
- 15 Was sind Schüßler-Salze?
- 17 Die Speicher im Körper
- 18 Mineralstoffmangel – Ursachen
- 18 Wie Schüßler-Salze bei Kindern wirken
  
- 20 **Die 12 Salze**
- 39 Die 15 Erweiterungsmittel im Überblick
- 46 **Schüßler-Salze anwenden**
- 46 Dosierungen
- 49 Die richtigen Mineralstoffe auswählen
- 51 Mängel erzeugen Bedürfnisse
- 54 Einnahme in verschiedenen Lebensaltern
- 55 Äußerliche Anwendung: Tabletten auflösen
- 58 Äußerliche Anwendung: Salbe und Cremegel
  
- 61 **Vom Säuglingsalter bis zur Pubertät**
- 62 **Das Neugeborene, der Säugling**
- 62 Die Geburt – der Geburtsschock
- 63 Frühgeburten
- 65 Die Ernährung des Säuglings
- 66 Verdauungsprobleme
- 68 Häufige Hautprobleme
- 70 Mögliche Gesundheitsbeeinträchtigungen
- 73 **Das 1. Lebensjahr**
- 73 Schreien
- 74 Fingerlutschen, Daumenlutschen, Schnuller
- 75 Immunabwehr und Impfungen
- 76 Das zahnende Kind



Gerade Kinder haben einen hohen Bedarf an natürlichen Mineralstoffe wie sie Schüßler-Salze darstellen. Die heilsamen 27 Salze bieten wertvolle Unterstützung bei allen Gesundheits- und Entwicklungsprozessen.



Schüßler-Salze anzuwenden ist einfach, aber wirkungsvoll. Erfahren Sie, wie Sie Mineralstoff-Mängel Ihres Kindes erkennen und welche Kombinationen es wann benötigt.



Ob Säugling oder Kindergarten-Kind – zu jeder Altersgruppe finden Sie häufige Symptome und die passenden Schüßler-Salz-Kombinationen. So unterstützen Sie Ihr Kind bei Beschwerden und den jeweiligen Entwicklungsaufgaben.



Über 183 Kinder-Beschwerden auf einen Blick: Der Band bietet ein ausführliches Beschwerderegister zum raschen Nachschlagen – und ein attraktives Poster für die wichtigsten Anwendungen.

- 77 **2. und 3. Lebensjahr**
- 77 Laufen lernen
- 78 Essen
- 79 Grenzen schaffen Spielräume
- 81 Reinlichkeit
- 82 Verletzungen
- 83 Ein- und Durchschlafen
- 84 **Kindergartenalter: 4.–6. Lebensjahr**
- 84 Entwicklungsaufgaben
- 86 Du bist so blass!
- 87 Kinderkrankheiten
- 91 Zähne, Karies
- 94 Kinder im Urlaub
- 96 **Die Grundschulzeit: 7.–10. Lebensjahr**
- 96 Schule – der Ernst des Lebens beginnt
- 100 Die zweiten Zähne
- 100 Bewegung, Spiel- und Sportverletzungen
- 102 Erkältungskrankheiten
- 106 Allergien, Heuschnupfen
- 107 Neurodermitis
- 108 Bettnässen
- 108 Das hyperaktive Kind
- 109 Übergewicht
- 110 Die reife Kindheit – die Zeit vor der Pubertät
- 112 **Die Pubertät – Reifezeit**
- 112 Der zweite Gestaltwandel
- 114 Psychische Veränderungen – Flegeljahre
- 115 Regelschmerzen
- 115 Blasenentzündungen
- 115 Juvenile Diabetes
- 116 Essstörungen
- 119 **Kinderkrankheiten von A–Z**
- 120 **Anwendungen – Wann hilft was?**
- 143 Service der Autoren
- 147 **Register**

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihr Kind geht in den Kindergarten, in die Schule und ist seither dauernd krank, die Windpocken jucken furchtbar, das aufgeschlagene Knie will einfach nicht heilen ..., Ihr Kind wird von Bauchschmerzen gequält oder macht eine schwierige Entwicklungsphase durch, Ihr Kind leidet und Sie leiden mit ihm und möchten ihm so gern helfen. Mit den Schüßler-Salzen haben Sie tatsächlich eine Möglichkeit an der Hand, die Ihr Kind bei der Gesundung unterstützt. Schüßler-Salze wirken sanft und ohne Nebenwirkungen, aber dennoch gezielt. Sie regulieren die Mineralstoffe auf der zellulären Ebene, immer dort, wo gerade ein Mangel herrscht, bringt der Einsatz der richtigen Schüßler-Salze den Körper wieder ins Gleichgewicht. Wenn Sie diese natürlichen Mineralstoffe für eine Weile in Ihrer Familie eingesetzt haben, werden Sie feststellen, dass gerade Ihr Kind oft bereits spürt, welche Schüßler-Salze erforderlich sind, weil es noch eine intuitive Verbindung zu den Bedürfnissen seines Körpers hat. Vor allem werden Sie feststellen, dass Ihr Kind viel robuster geworden ist und nicht mehr so oft krank wird.

- Im **ersten Kapitel** erfahren Sie, was Schüßler-Salze überhaupt sind und wie sie wirken. Vielleicht kennen Sie sie schon aus eigener Erfahrung oder eine Freundin hat Ihnen den Tipp gegeben, sie einmal auszuprobieren. Möglicherweise sind Sie auch noch skeptisch. – Das macht gar nichts, man muss nicht daran glauben, damit die Schüßler-Salze wirken. Probieren Sie sie einfach aus. Es gibt 12 Salze, die der Körper als Betriebsstoffe benötigt. Ein Mangel lässt sich an bestimmten Zeichen erkennen, die sich rasch erfassen lassen. Darüber hinaus gibt es 15 Erweiterungsmittel, die den Bereich der Anwendungen entscheidend erweitern.
- In jeder Entwicklungsphase ist Ihr Kind mit bestimmten gesundheitlichen Belastungen und Entwicklungsaufgaben konfrontiert. Deshalb ist das **zweite Kapitel**, das die praktische Anwendung ausführlich schildert, in diese typischen Altersabschnitte unterteilt. Auf diese Weise müssen Sie nicht lange suchen, wenn Sie gerade Unterstützung für einen Säugling, ein Kindergartenkind oder einen Grundschüler suchen.
- Im **letzten Teil** sind alle Beschwerden von A–Z gelistet, sodass Sie rasch die richtige Zusammenstellung der Schüßler-Salze, deren Dosierung und die entsprechende äußere Anwendung finden.

Schüßler-Salze können nicht nur im Krankheitsfalle wertvolle Dienste leisten, sondern sind vor allem eine Möglichkeit, die Gesundheit zu erhalten und Krankheiten vorzubeugen, denn sie versorgen den Körper mit den Mineralstoffen, die er benötigt. Es ist sehr sinnvoll, sie vorbeugend anzuwenden, damit sich der kindliche Körper optimal organisieren kann.

Wenn Ihr Kind allerdings ernstlich erkrankt ist, sind Schüßler-Salze keinesfalls ein Ersatz für eine ärztliche Untersuchung und Behandlung! Sie können aber eine notwendige ärztliche Behandlung begleiten. Schüßler-Salze sind also nicht als Ersatz für die Schulmedizin zu verstehen, sondern als sinnvolle Ergänzung, auch im Sinne einer wertvollen Hausapotheke.

In diesem Sinne wünschen wir Ihrer Familie eine gute Gesundheit und hoffen, dass das Buch Ihnen ein wertvoller Helfer ist.

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger

Thomas Feichtinger





# Ein gesundes Kind mit Schüßler-Salzen

Die natürlichen Mineralstoffe, wie sie Schüßler-Salze darstellen, sind die Betriebsstoffe unseres Körpers. Die heilsamen 27 Salze bieten eine wertvolle Unterstützung bei allen Entwicklungs- und Gesundungsprozessen.

## Wie Schüßler-Salze Kindern heute helfen

Schüßler-Salze können Ihr Kind bei seiner gesunden Entwicklung und im Krankheitsfalle wirkungsvoll unterstützen. Das aufgeschürfte Knie, eine Prellung oder der Schnupfen heilen mit der richtigen Kombination von Schüßler-Salzen besser ab. Vor allem wird die gesundheitliche Robustheit Ihres Kindes mit Schüßler-Salzen wesentlich gestärkt.

### Erhöhte Belastungen

---

Mit Schüßler-Salzen können Sie Ihr Kind bei seiner Persönlichkeitsentwicklung und in schwierigen Entwicklungsphasen unterstützen. Bei ernsteren Erkrankungen, die ärztlich behandelt werden müssen, helfen die Schüßler-Salze dem kindlichen Körper, die Krankheit besser zu bewältigen und anfallende Belastungsstoffe auszuscheiden.

Ihr Kind muss nicht nur die natürlichen Entwicklungsschritte durchlaufen und diverse Kinderkrankheiten durchstehen, sondern wird auch durch unsere Umwelt- und Lebensbedingungen zusätzlich belastet.

#### **Elektrosmog**

Kinder wachsen heute weitgehend in einer von Technik bestimmten Umwelt auf. Das Babyphon beispielsweise erleichtert den Umgang mit einem kleinen Kind, bedeutet aber auch eine elektromagnetische Strahlenbelastung, die man durchaus vermeiden

kann, wenn dieses Gerät im Gang vor dem Zimmer eingesteckt und dann ins Kinderzimmer gestellt wird. Der Bär oder die Puppe spielen auf Knopfdruck ganze Kinderlieder ab. Bald schon, wenn das Kind auf eigenen Beinen stehen und sich das Spielzeug selbst wählen kann, gibt es elektrisches und elektronisches Spielzeug in Hülle und Fülle. Das Kind ist also nicht nur durch die zahlreichen – unentbehrlichen? – Haushaltsgeräte beständiger Strahlung ausgesetzt, sondern auch durch die Spiel-sachen in seiner unmittelbaren Umgebung. Aus unserer Sicht ist es von großer Bedeutung, auf eine entsprechende Elektrosmoghygiene zu achten, was meist zugegebenermaßen gar nicht einfach ist.

#### **Reizüberflutung**

Fernsehen, Computerspiele und andere Beschäftigungen mit elektronischen Medien sind für Kinder aber nicht nur aufgrund des Elektrosmogs belastend, sondern die

Kinder können auch durch die angesehenen und durchlebten Inhalte Schaden nehmen. Problematisch ist auf jeden Fall die massive Konfrontation mit gewalttätigen Inhalten, die sich besonders belastend auswirken – auf der körperlichen und auf der seelischen Ebene:

Beobachtet man ein Kind während einer bedrohlichen oder gewalttätigen Filmszene, lassen sich starke Veränderungen in der Körperhaltung feststellen. Das kann jeder auch bei sich selbst beim Ansehen eines spannenden Filmes beobachten: Der Pulsschlag wird schneller, man beginnt vielleicht zu schwitzen, die Muskeln verspannen sich, man bekommt kalte Hände und Füße, die Zähne werden zusammengebissen.

Und das Kind muss das Gesehene verarbeiten: Für eine halbe Stunde Fernsehen werden einige Stunden seelischer Verarbeitungszeit benötigt! Die Auswirkungen eines aufregenden Filmes reichen daher meist bis in den Schlaf hinein. Das erkennt man auch am Schlaf des Kindes nach einer dramatischen Fernsehsendung: Die Muskeln zucken, es rollt sich unruhig von einer Seite auf die andere, spricht unter Umständen im Schlaf. Am Morgen ist es unausgeschlafen und gereizt.

Hocken Kinder stundenlang vor dem Fernseher oder ihren Computerspielen, stauen sich Spannungen auf und sie werden mit Reizen überflutet. Das führt zu einem intensiven Verschleiß an Betriebsstoffen, also beispielsweise Mineralstoffen, die der Körper lebensnotwendig braucht. So darf es nicht verwundern, wenn die Speicher

der Betriebsstoffe im Körper überdurchschnittlich abnehmen.

### **Bewegungsmangel, fehlende Naturverbundenheit**

Natürlich ist es heutzutage oft schwierig, Kindern ein unbeschwertes, naturnahes Aufwachsen zu ermöglichen. Wohnt man in der Stadt, sind ein bisschen Rasen und ein kleiner Spielplatz oft das Einzige an „Natur“, was in der Nähe ist. Aber vielleicht ist ein größerer Park, eine Wiese oder ein kleines Wäldchen gar nicht so weit, zu dem man einen Spaziergang oder eine Radtour machen könnte. Denn dem Kind wird viel genommen, wenn es sich nicht immer wieder frei bewegen – rennen, auf einen Baum klettern, auf einer Wiese „toben“ – und in direkten Kontakt mit der Natur treten kann. Leider werden die Kinder auch viel zu früh zu einem angepassten Wohlverhalten erzogen.

Vielleicht ist es möglich, Gewürze auf dem Balkon zu ziehen oder einen kleinen Gemüsegarten anzulegen. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Stückchen Natur in das Leben zu integrieren.

### **Ernährung**

Auch die moderne Ernährung – Fast Food, Fertiggerichte, Süßigkeiten – versorgt den kindlichen Organismus nicht mit den Nährstoffen, die er braucht, sondern im Gegenteil die moderne Ernährung raubt ihm die noch vorhandenen Betriebsstoffe. Die Nahrung sollte einen ausreichenden Verdauungswiderstand leisten, damit der Darm tatsächlich in seinem ganzen Umfang beansprucht ist. Das kann durch eine

ausgewogene möglichst biologische Vollwerternährung erreicht werden. Nahrung minderer Qualität wird viel zu schnell verdaut und der Darminhalt beginnt zu gären, was vielfältige belastende Folgen hat, wie Kopfschmerzen, Verstopfung, Darmentzündung, mangelnde Aufnahme der Nährstoffe, aber auch eingeschränkte Ausscheidung von Belastungsstoffen und vor allem Gewichtszunahme.

## Schüßler-Salze begründen eine stabile Gesundheit

Kinder sind also sehr vielen körperlichen und seelischen Belastungen ausgesetzt, die zu einem Verbrauch von Betriebsstoffen, wie Mineralstoffen, führen. Das heißt, die körperlichen Speicher werden reduziert und müssen wieder aufgefüllt werden.

Ein weiterer Aspekt ist das Immunfeld: Ein starkes Immunfeld ist Voraussetzung für

## TIPP

Je stärker ein Kind durch die Unterstützung bzw. Förderung durch die begleitenden Eltern ist, umso stärker werden auch das Immunfeld und die Abwehrkraft sein. Mit einer geradezu traumwandlerischen Sicherheit bewegt sich dann das Kind in diesem Leben.

eine stabile Gesundheit. Es baut sich auf der körperlichen Ebene durch eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und anderen Nährstoffen auf, auf der energetischen Ebene durch eine gute Aufladung, auf der geistigen Ebene durch eine lebensförderliche Einstellung. Eine sehr große Bedeutung hat insgesamt eine wertvolle Ernährung in jeder Hinsicht, nicht nur der körperlichen. „Der Mensch lebt nicht nur vom Brot allein!“

## Die Begriffe und Zusammenhänge verstehen

Was meinte der homöopathische Arzt Dr. Wilhelm Schüßler (1821–1898) eigentlich mit dem Begriff „Betriebsstoff“? So nannte Schüßler die Mineralstoffe, die für den ungestörten Betrieb des Organismus unverzichtbar sind. Durch diese Betriebsstoffe wird es den einzelnen Zellen im Körper ermöglicht, ihre Aufgaben im jeweiligen Zellverband optimal zu erfüllen. Fehlen Betriebsstoffe, kommt es – wie beim Auto – zu Betriebsstörungen.

### Was sind Betriebsstörungen?

Betriebsstörungen entstehen durch Mängel. Das ist ähnlich wie beim Auto. Wenn es kein Benzin mehr hat, bleibt es stehen. Hat es aber kein Öl mehr, geht der Motor kaputt. Diesen Vergleich können wir auf den menschlichen Körper übertragen:

- Der Organismus des Menschen stellt sich auf die vorhandenen Speicher ein. Je weniger Vorräte vorhanden sind,

umso mehr wird der Betrieb eingeschränkt. Werden die Speicher wieder aufgefüllt, wird der Betrieb wieder hochgefahren, und es läuft wieder wie „geschmiert“.

- Im Unterschied zum Auto, das bei einem Mangel einfach stehen bleibt, versucht der Organismus auch bei einem großen Mangel immer noch, den Betrieb aufrechtzuerhalten, wenn auch mit großen Einschränkungen, er wird auf Sparflamme gesetzt. Der Mensch leidet dann unter Umständen viele Jahre, wenn nicht gar Jahrzehnte.
- Ein Mangel an bestimmten Betriebsstoffen kann so stark werden, dass es nicht bei Betriebsstörungen bleibt. Es werden Organe oder Gewebe derart geschädigt, dass irreparable Schäden die Folge sind. Diese können mit Schüssler-Salzen nicht mehr behoben werden.

Wenn der „Tank“ im Körper gut aufgefüllt ist, bleiben Betriebsstörungen aus. Es ist ein Hauptbestreben in der Biochemie nach Schüssler, Vorsorge zu betreiben – Krankheitsvorsorge. Eine nachhaltige Gesundheitspflege sorgt sich um eine optimale Versorgung des Körpers mit allen benötigten Nährstoffen. Wenn sie in der Nahrung nicht mehr ausreichend vorhanden sind, wie z. B. Selen, muss man sie zusätzlich einnehmen.

## Mikro- und Makrobereich

Nach Schüssler unterscheidet man zwei Bereiche bei den Mineralstoffen, nämlich die Betriebsstoffe – auch Funktionsmittel

genannt – und die Baustoffe, die für den Aufbau des Körpers notwendig sind und über die Nahrung aufgenommen werden. In der Biochemie nach Schüssler spricht man auch vom Mikro- und Makrobereich. Das Innere der Zelle wird in der Biochemie als Mikrobereich bezeichnet und alles außerhalb der Zelle als Makrobereich.

- Die Schüssler-Salze gleichen einen Mangel innerhalb der Zellen aus, wirken also im Mikrobereich.
- Die Ernährung und die damit aufgenommenen Mineralstoffe sowie Mineralstoffpräparate, Elektrolytgetränke, Mineralwasser etc. wirken überwiegend außerhalb der Zellen, also im Makrobereich.
- Aus der Nahrung werden die Mineralstoffe aus dem pflanzlichen Verband aufgenommen und stehen so dem Organismus am besten bis in die Zelle zur Verfügung.

Die Mineralstoffe innerhalb und außerhalb der Zelle stehen in einem festgelegten, konstanten Konzentrationsverhältnis zueinander in Beziehung. Eine einseitige Zufuhr hochdosierter Mineralstoffe kann nicht nur zu unangenehmen Nebenwirkungen wie Ablagerungen führen, sondern auch zu Verschiebungen in der Mineralstoffbalance. So beeinflusst beispielsweise eine hohe Kalziumgabe die Zinkbalance, was nicht ohne Einfluss auf das gesundheitliche Geschehen sein kann. Dasselbe gilt für die Einnahme von Eisenpräparaten. Beides sind Bereiche, die für Kinder große Bedeutung haben. Es ist also wichtig, dass die physiologische Balance erhalten bleibt bzw. wiederhergestellt wird.

## TIPP

Lassen Sie sich vom Fachmann beraten, wenn Sie Ihrem Kind hochdosierte Mineralstoffpräparate verabreichen wollen. Diese sollen eine ausgewogene Zusammenstellung haben.

## Mineralstoffbedarf innerhalb und außerhalb der Zelle

Man muss zwischen einem Mangel innerhalb und einem außerhalb der Zelle unterscheiden. Wer sich lange ungesund ernährt und aufgrund dessen schwere Mineralstoffmängel aufweist, kann diese keinesfalls über die Einnahme von Schüssler-Salzen beheben. Was am Beispiel Kalziummangel erläutert werden soll: Ein 30 Kilogramm schweres Kind hat immerhin schon fast ein halbes Kilogramm Kalzium im Körper. Wenn es über die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler Kalzium auffüllen müsste, so wären für 1 Gramm Kalzium 1 Tonne (1 000 Kilogramm) der Tabletten, Schüssler-Salz **Nr. 2 Calcium phosphoricum**, notwendig.

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler decken den Bedarf der Zelle und steuern den grobstofflichen Bedarf der Baustoffe zum Aufbau und Wachstum der Körpersubstanz. Bei Schüssler-Salzen ist die Qualität der Verreibung entscheidend und nicht das Gewicht, also die Quantität der zugeführten Menge eines Mineralstoffs. Wenn ein Kind einen gravierenden Kalziummangel aufweist, dann sollte es unbedingt zusätzlich zu **Nr. 2 Calcium phosphoricum** ein höher

dosiertes, dem Kindesalter entsprechendes Kalziumpräparat einnehmen.

## Zellstoffwechsel

Aus den neueren Forschungen wissen wir, dass der Zellstoffwechsel ausschließlich auf der molekularen Ebene stattfindet. Die Zelle muss deshalb von einer Flüssigkeit umgeben sein, der Zwischenzellflüssigkeit, die die benötigten Stoffe anbietet.

Werden der Zelle durch die Zwischenzellflüssigkeit nicht genügend Nährstoffe angeboten, erleidet sie einen Mangel. Ein Mangel kann auch auftreten, wenn ein intensiver Reiz vermehrt einen bestimmten Funktionsstoff verbrauchen muss und dadurch der Mineralstoffgehalt von diesem Mineral in der Zelle abnimmt, um diesen Reiz zu beantworten. So verlieren beispielsweise die Hautzellen an der Hautoberfläche viele Betriebsstoffe, wenn sie intensiver Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Den dadurch verursachten Mangel spüren vor allem Kinder sehr stark in dem eintretenden Sonnenbrand. In einem solchen Fall müsste man sich bemühen, die Zellen mit den verloren gegangenen Stoffen zu versorgen, damit der Mangel und damit auch die Schmerzen bald wieder behoben sind.

## Steuerung des Mineralstoffhaushalts

Wenn die Zellen gut mit Mineralstoffen versorgt sind, erzeugen sie ein eigenes

Schwingungsfeld. So haben beispielsweise alle Herzzellen die gleiche Schwingung und erzeugen zusammen das Energie- bzw. Schwingungsfeld des Herzens. Alle Organe und Körperteile zusammen ergeben ein körpereigenes Schwingungsfeld. Von diesem Schwingungsfeld ist der Mineralstoffhaushalt außerhalb des Körpers abhängig.

Verarmt die Zelle an einem bestimmten Mineralstoff und ist dadurch das physiologische Verhältnis zu dem gleichen Mineralstoff außerhalb der Zelle gestört, dann wird der Organismus so viele Mineralstoffe von außerhalb der Zelle aus dem laufenden Betrieb ausscheiden oder in Deponien ablagern, bis dieses

physiologische Gleichgewicht wieder erreicht ist. Dadurch führt der Mangel innerhalb der Zelle zu einem Mangel außerhalb der Zelle, wodurch der Mineralstoffgehalt des Körpers und somit seine Leistung insgesamt abgesenkt werden.

Auch wenn jetzt Mineralstoffe außerhalb der Zelle zugeführt werden, kann der Körper sie nicht in seinen Betrieb integrieren, da sich im Inneren der Zelle nichts verändert hat. Der Mangel dort wurde nicht behoben, und das physiologische Gleichgewicht kann nur durch die Zufuhr von Mineralstoffen für außerhalb und innerhalb der Zellen aufrechterhalten werden.

## Was sind Schüssler-Salze?

Schüssler beschäftigte sich mit der damals neuen Zellforschung und fand heraus, dass die fehlenden Mineralstoffe in das Innere der Zelle gelangen müssen, um eine Gesundung herbeizuführen. Dazu müssen sie sehr stark verdünnt werden.

Schüssler fand durch Beobachtung seiner Patienten genau die Verdünnungen heraus, die notwendig sind, damit die Stoffe in die Zellen gelangen können. Er musste sich damals noch nicht mit einer industriell veränderten Nahrung, wie wir sie heute haben, auseinandersetzen. Sie ist heute bei weitem nicht mehr so gehaltvoll, vor allem was den Gehalt an Mineralstoffen betrifft, wie früher.

Heute müssen wir sowohl den Mineralstoffbedarf innerhalb der Zellen als auch den Baustoffbedarf außerhalb der Zellen berücksichtigen. Wer sich mit einer ungesunden Ernährung schwere Mängel zugefügt hat, kann sie nicht über die Schüssler-Salze auffüllen. Diese füllen „nur“ die Betriebsstoffe auf, der Baustoffbereich muss über hochdosierte Mineralstoffpräparate aus der Apotheke oder Nahrungsergänzungsmittel versorgt werden.

Wie bereits erwähnt kann der Kalziumbedarf eines Kindes im Baustoffbereich nicht mit Schüssler-Salzen befriedigt werden. Dazu sind höhere Mengen erforderlich. Die Mineralstoffe nach Schüssler füllen den Be-