
Subject: Schüssler Salze

Posted by [Nikofee](#) on Wed, 24 Jan 2007 19:00:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo.....

Ich bin neu hier und mir fiel sofort die Frage nach den Schüssler Salzen auf.

Ich habe die auch mal im Schaufenster einer Apotheke gesichtet und wurde neugierig.

Gegen Kreisrunden Haarausfall soll das Salz Nr. 6 helfen, Kalium Sulfuricum.

Ich habe ein Fläschen mit 200 Tabletten und es ist zu 3/4 leer, bis jetzt hat sich nicht wirklich was getan, aber ich weiß auch nicht wie lange man den Kram nehmen soll... Da es nicht teuer ist und ja nicht schaden kann werde ich das auch fortführen, vielleicht wirds ja doch was...

Subject: Re: Schüssler Salze

Posted by [angela](#) on Wed, 24 Jan 2007 19:10:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

laut meinem Buch und verschiedenen Angaben im Internet ist das Salz Nr. 5 für AA hilfreich. Es kann aber auch sein, dass man verschiedene Salze kombinieren muss. Man sollte sich schon etwas genauer informieren. Ich habe den Kompass vom GU-Verlag SCHÜSSLER SALZE (kostet 9,80€). Das Buch ist ganz übersichtlich gestaltet. Ob es hilft weiß ich aber auch nicht.

Viel Glück

Angela

Subject: Re: Schüssler Salze

Posted by [Nikofee](#) on Wed, 24 Jan 2007 19:30:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hmm, Nr. 5?

komisch, also ich hab mir das Buch nicht gekauft, weil die armen Schüler ja grundsätzlich nie Geld haben ^^ aber habe mit der Apothekerin darin geblättert und die Nr. 6 soll gegen die Abstoßung von Zellen wirken..., als Beispiel wurde Kreisrunder Haarausfall aufgeführt. hmm, also Freitag bin ich eh in der Apotheke (Botendienst) und werde mal fragen.

Vielleicht ergibt sich ja was.

Grüße...

Subject: Re: Schüssler Salze

Posted by [B.ack](#) on Thu, 08 Mar 2007 22:09:23 GMT

Wer AA hat, hat eine Autoimmun-Erkrankung, da können Schüsslersalze nur unterstützend wirken.

Sie erhöhen die Aufnahmefähigkeit der Zellen für Nährstoffe, an denen der Körper eines Autoimmun-Erkrankten einen erhöhten Bedarf hat.

Passende Salze dafür sind:

Nr. 3, Ferrum phosphoricum D12
Nr. 5, Kalium phosphoricum D6
Nr. 8, Natrium chloratum D6
Nr.12, Calcium sulfuricum D6
Nr.11, Silcea D12
Nr.17, Manganum sulfuricum
Nr.21, Zincum chloratum D6

Passende Nahrungsergänzungsmittel:

Selen 200-400 mcg als Natriumselenit oder Selenmethionin
B-Vitamine, da Autoimmunerkrankung oft mit Stress zusammenhängen
Magnesium und Zink als Co-Faktoren zur Verstoffwechslung der B-Vitamine
Vitamin C (bei Einnahme von Natriumselenit mit 1 Std. Zeitverzögerung)

Selenmethionin oder Selenhefe ist übrigens genauso geeignet wie Natriumselenit, es wird vom Körper nur anders aufgenommen als Natriumselenit und wirkt nicht so schnell. Deswegen wird bei Krebspatienten eher Natriumselenit gegeben.

Allerdings ist Natriummethionin wesentlich günstiger 100 Kapseln à 200 mcg kosten z.B. bei www.vanverde.de nur ca. 17 €

Selenmethionin kann mit allen Vitaminen und Fett- und Aminosäuren gleichzeitig eingenommen werden.

Subject: @ B.ack
Posted by [Tom.F](#) on Fri, 09 Mar 2007 10:45:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo.

Ich habe die Schüsslersalze von Nr.1 bis Nr.12
wieviel und in welcher Kombination sollten die angegebenen Salze genommen werden ?

Eine Frage zu den Nem's hätte ich noch.

Sollte Zink und die B-Vitamine zusammen genommen werden ?

Im mom nehme ich die B-Vitamine Morgens und Zink am Abend ein.

Mein Status : AA-Universalis

Gruß Tom

Subject: Re: Schüssler Salze
Posted by [angela](#) on Fri, 09 Mar 2007 13:22:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

woher kennst du dich so gut mit den Schüssler Salzen aus?

Gruß
Angela

Subject: Re: @ B.ack
Posted by [B.ack](#) on Fri, 09 Mar 2007 19:32:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

normalerweise müsste ich mehr über den/die Betroffenen wissen, aber das lässt sich hier schlecht realisieren.

Als 1. würde ich die sowieso mal die ajurvedische Heißwasser-Kur empfehlen:

Mineralstoff- und kohlesäurefreies Wasser 10 Minuten kochen (volvic wäre o.k., geht aber auch Leitungswasser guter Qualität. 2 Liter über schlickweise über den Tag verteilt, das sorgt für einen optimalen Flüssigkeitshaushalt in den Zellen, fördert die Aufnahme von Nährstoffen und sorgt für ein gutes Zusammenspiel zwischen Versorgung und Entsorgung.

Zu den Salzen:

Maximal würde ich nicht mehr als 5 gleichzeitig nehmen.

Ich würde an deiner Stelle folgende Kombi nehmen:

Morgens Nr.5, Nr.8, Nr.11, Nr.12 (jeweils 3)

Mittags Nr.3, Nr.8, Nr.11, Nr.12, (je 3)

Abends Nr.7, Nr. 8, Nr.11, Nr.12 und Nr 21 (solltest du dir vielleicht besorgen)

Vorm Schlafen: Nr.5, Nr.6,Nr.7, Nr. 11, Nr.12

Hier bekommst du die Schüsslersalze ziemlich günstig:

http://www.pflueger.de/biochemie-pflueger-schuessler-salze/p_reisliste.php

Du kannst auch entsprechende homöopathische Tropfen nehmen und in dein Shampoo, Haarkuren u.s.w. mixen. Je 5 Tropfen auf ca. 200 ml.

Auch einen Versuch mit Bachblüten-Rescue-Tropfen als Zugabe zur Haarkosmetik Könnte Sinn machen. Ca. 15 Tropfen auf 200 ml.

Spricht nichts dagegen, Zink und B-Vitamine gleichzeitig zu nehmen, wenn es so einfacher ist. Aber Zink passt von den Stoffwechselprozessen her besser, wenn es Abends eingenommen wird.

Wenn du das Gefühl hast, die B-Vitamine wirken nicht so recht, solltest du mit Magnesium ergänzen - das ist Co-Faktor für die Verstoffwechslung von B-Vitaminen. Da kannst du die billigen Brausetabletten nehmen, wenn sie dir geschmacklich nicht irgendwann mal zum Hals rauskommen.

Bei Aldi gab es mal ganz gutes Magnesium in Portionstütchen. Das teure Manesium-Verla muss es nicht sein. Gibt in der Apotheke auch günstiges Magnesiumcitratpulver von Caelo. Ein gestr. Teel entspricht ca. 200-300 mg, lässt sich gut in Saft oder Wasser auflösen.

Bei billigen Mg-Tabletten darauf schauen, was für eine Verbindung das ist. Magnesiumoxid ist Schrott.

Magnesiumcarbonat ist okay, wenn du die Tabletten mit etwas Zitronensaft nimmst. Bei den billigen Brausetabletten ist meistens auch Zitronensäure drin, deswegen passt es, wenn da auch Magnesiumcarbonat drin ist.

Subject: Re: @ B.ack
Posted by [pheobe01](#) on Fri, 09 Mar 2007 21:14:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo!GANNNZ WICHTIG FÜR MICH!!!!
Meine Mutter war so eine "Ökotante"!Bachblüten und Ferrum phosphoricum all die sachen waren bei uns die regel.AA hab ich mit ca.12-13 Jahrn bekommen.Jetzt wo ich das hier gelesen hab..kann das sein das es damit auch was zu tun hat?Habe all die sachen ja nicht mehr so genommen wie vorher.Man wurde ja älter und hatte kein bock...hier ein kügelchen da mal eins und so!Vielleicht hatte das bis dahin meinem immunsystem die fehlende unterstützung gegeben?!
Also was hat Ferrum für eine genaue wirkung?
Find ich ja echt interessant!!!
lg pheobe

Subject: Re: @ B.ack
Posted by [B.ack](#) on Fri, 09 Mar 2007 23:24:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ferrum phosphoricum ist sozusagen das "Erste-Hilfe-Salz".

Eisen befindet sich in nahezu allen Zellen und ist für die intrazelluläre sauerstoffversorgung

enorm wichtig, denn es verbindet sich sehr schnell mit Sauerstoff, was man auch im Alltag daran erkennen kann, wie schnell Dinge aus Eisen rosten - wobei man natürlich das Rosten nicht bildlich auf den Körper übertragen kann (von Ausnahmen abgesehen *g).

Ferrum phosphoricum unterstützt zusammen mit Nr.2, 5, und 8 die Blutbildung und ist das 1.Mittel bei Entzündungen, Infekten u.dgl., da es die Eisenumverteilung im Körper unterstützt, sobald sich ein Infekt anbahnt. Bakterien und Viren verwenden nämlich, das im menschlichen Körper vorhandene Eisen zur eigenen Zellteilung und somit zur Vermehrung. Aus diesem Grund sollte man bei akuten Infekten KEIN zusätzliches Eisen einnehmen.

Ferrum phosphoricum hilft wie Zincum Chloratum und Silcea bei der Wundheilung und bei Schmerzen, die in Verbindung mit Entzündungen stehen.

Es ist das Mittel, das man bei Fieber, allen Entzündungen, Konzentrationsschwäche und anhaltender Müdigkeit einsetzen sollte. Im Fall von AA würde ich es im Hinblick auf die Unterstützung der Blutbildung, seine Entzündungshemmung und damit intrazelluläre Stärkung des Immunsystems anwenden.

Salze übrigens je nach Kombination mit anderen Salzen auch noch andere, als die ihnen hauptsächlich zugeordneten Funktionen und Wirkungen.

Reicht das als Info ?

Es ist denkbar, dass die "Therapie" deiner Mutter mit dazu beigetragen hat, dass deine AA erst später eingetreten ist, als dir die Stärkung des Immunsystems gefehlt hat. Aber allein mit Kügelchen u.dgl. verhindert man keine AA und heilt sie auch nicht. Das sind Mittel, die nur unterstützend wirken KÖNNEN.

Genauso wie man versuchen könnte, die Farbtherapie einzusetzen, mit der ich in anderem Zusammenhang auch gute Erfahrungen gemacht habe. (die Farben violett, blau und grün).

Da das Immunsystem extrem durch körperlichen und psychischen Stress beansprucht wird, finde ich es auf jeden Fall wichtig, Stress zu vermeiden oder sich Techniken zur Stressbewältigung anzueignen.

Subject: Re: SchÄ¼ssler Salze
Posted by [B.ack](#) on Fri, 09 Mar 2007 23:27:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jahrelange Erfahrung !

Subject: an [B.ack](#) Wichtig zum Thema Natriumselenit

Posted by [123456789](#) on Sat, 10 Mar 2007 05:58:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi,
du liegst falsch zum Thema Selen.
Selenomethionin/Selenhefe ist für uns völlig ungeeignet, da man es in der hohen Dosierung, die wir benötigen keinesfalls über längere Zeit einnehmen darf. Fordere dir hierzu bei Interesse mal Unterlagen von der Firma biosyn an (die vertreiben beides).
Selenomethionin wird völlig anders verstoffwechselt und steht viel später oder wohlmöglich auch gar nicht den Zellen zur Verfügung. Problem bei der Hefe (sie wird unspezifisch eingelagert) und nicht wieder ausgeschieden. Also auch das was wohlmöglich zuviel zugeführt wird bleibt im Körper, ander bei Natriumselenit, hier wird alles ausgeschieden, was der Körper nicht braucht und es fängt sofort freie Radikale ab und steht anschließend den einzelnen Zellen zur Verfügung.
Also bei der Selenhefe könnte es laut Aussage von einem Forscher und Chemiker auf diesem Gebiet zu wirklich heftigen Nebenwirkungen und evt. sogar toxischen Wirkungen kommen, falls man dieses über längere Zeit in hohen Dosen einnimmt. Das heißt für mich Hände weg von der Selenhefe bei Kranken, die über längere Zeit hohe Dosen einnehmen müssen. Gesunde, die nur was zur Nahrungsergänzung machen wollen und nur über einige Wochen Selén einnehmen müssen können dagegen auf Selenhefe zurückgreifen.
Dosierung bei Selenhefe sollte 50 µg/Tag sein wenn man es über längere Zeit einnimmt. Kurzfristig (ich glaube bis zu 6 - 12 Wochen) kann man auch höhere Dosen einnehmen. Für uns gilt: Natriumselenit ist das Mittel der ersten Wahl: Am besten mit einer Überprüfung des Selenspiegels im Vollblut, dann schaden wir uns nicht, sondern helfen unserem Körper.
Viele Grüße Anais

Subject: an Tom

Posted by [123456789](#) on Sat, 10 Mar 2007 06:01:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tom,

B-Vitamine oder Natriumselenit immer morgens, Zink immer abends.
Wobei laut Aussage von biosyn selten ein Zinkmangel vorliegt und man Zink deshalb nie auf Dauer einnehmen soll/muss.

Viele Grüße Anais

Subject: Re: @ B.ack

Posted by [pheobe01](#) on Sat, 10 Mar 2007 09:15:54 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja danke für den Anfang reicht's
Find es schon interessant mit was für Sachen AA in mittlerweile in Verbindung gebracht wird und was für Mittelchen! Ich wie gesagt tue nichts außer mich damit abzufinden, denn es nicht

zu tun bereitet mir den meisten Streß und dann auch einen größeren Verlust meiner Haare, soweit bin ich schon! Habe momentan nur noch das mittlere Deckhaar, seh quasi aus wie ein Panker...so langsam find ichs ganz cool. Leute die es nicht wissen könnten meinen das wäre mein mode-trend naja und da die übrig gebliebenen noch dick genug sind...fazinierend!

Zur Zeit kommt es mir auch so vor als würd sich was tun...abwarten und tee trinken sagt man doch so schön!

Lg Pheobe

Subject: Re: an Tom
Posted by [B.ack](#) on Sat, 10 Mar 2007 14:26:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sorry,

es kann sich dabei nur um Einnahme-Empfehlungen handeln und nicht um eine Doktrin.

Selbstveratändlich KANN man B-Vitamine oder Selen auch zu anderen Zeiten einnehmen, ohne dass es sich wirklich nachteilig auswirkt.

Wie man es persönlich einnimmt, hängt von anderen Medikamenten ab, die man schlucken muss/will (Wechselwirkungen u.s.w) von der Ernährung und wie man die Sachen verträgt.

Ich esse beispielweise morgens nur Obst und da werde ich bestimmt kein Natriumselenit nehmen.

Und wenn ich Abends mal fitter sein will, nehme ich auch mal gegen Abend Vitamin C oder B-Vitamine.

Subject: Re: an B.ack Wichtig zum Thema Natriumselenit
Posted by [B.ack](#) on Sun, 11 Mar 2007 00:03:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass es zu angeblich zu Problemen können KÖNNTE, ist mir bekannt.

Aber kenne genug Leute, die 200 -400 mcg Selenmethionine /Tag genommen haben (über Jahre - ich übtigens auch) bzw. auch höher dosierte Selenhefe und zwar ohne schädliche Folgen.

Und bei Aussagen EINES Forschers wäre ich mindestens genau vorsichtig, wie bei irgendwelchen Studien. Man weiß nämlich nie genau, wer und welche Intentionen wirklich dahinter stecken.

Studien und deren Ergebnisse lassen sich nämlich hervorragend manipulieren.

<http://www.zeit.de/2004/18/M-Studien-Register?page=1>

<http://www.zeit.de/2004/18/M-Studien-Register?page=1>

So gab es vor ca. 2 Jahren eine Studie, die besagte, dass Vitamin C und E bei Herzkranken gar nichts bringen würde und sogar schädlich sein könnte. Dadurch sind enorm viele Leute verunsichert worden.

Wer sich damit auskennt WEISS, dass es Schwachsinn ist, zu versuchen Herzkranken mit diesen Mitteln zu therapieren, weil da ganz andere Mittel angesagt sind und ist logisch, dass falsche Mittel u.U. auch Schaden können.

Man muss bei solchen Aussagen, mal drauf achten, WER da überhaupt untersucht wird.

Wenn ich eine Studie mache, ob der Genuss von Gummibärchen zu einer erhöhten Gefahr für Schlaganfälle führt, kann ich das beweisen, indem ich 80jährige nehmen, und denen Gummibärchen gebe. Na, was wird da als Studienergebnis rauskommen ?

Übrigens, woran liegt es, dass in den Beiträgen ganze Wortteile verschwinden ? Das ist ziemlich nervig. Danke für eine hoffentlich hilfreiche Antwort.

Subject: Re: an B.ack Wichtig zum Thema Natriumselenit / der 2.Link

Posted by [B.ack](#) on Sun, 11 Mar 2007 00:06:27 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.zeit.de/2004/18/M-Tricks_der_Pharma

Subject: Re: @ B.ack

Posted by [Tom.F](#) on Mon, 12 Mar 2007 10:58:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo B.ack,

danke für deine Hilfe.

Was ich vergessen hatte. ich nehme noch zusätzlich Morgens 2 Selen Tabs Cefasel Nutri 100 ein.

Werde auf jeden Fall deine Tips wahrnehmen.

Eine Frage zu den Schüssler Salzen. Nimmt man pro angegebenen Salz jeweils 1 Stück oder mehrere ?

So wie es scheint vertragen ich die B-Vitamine (Vitamin D3 Herstell) nicht so richtig. Wenn ich sie nehme bekomme ich leichte Bauchschmerzen. Vielleicht hilft da auch eine Alternative ?

Gruß Tom

Subject: Re: @ B.ack

Posted by [B.ack](#) on Mon, 12 Mar 2007 19:49:55 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

das Präparat das du angegeben hast, ist kein Vitamin-D-Präparat sondern ein Vitamin-D. Wenn du die nicht verträgst, versuch mal die Vigantoletten.

Wenn du B-Vitamine nehmen willst, dann würde ich an deiner Stelle einen B-Komplex nehmen. Dosierung richtet u.a. auch nach zusätzlichen Symptomen. Konzentrationsschwäche, verminderte Stressbelastung, Verdauungsprobleme sprechen für höherdosierten Komplex - ebenso vegetarische oder veganische Ernährung.

Wenn du grundsätzlich Unverträglichkeitsprobleme bei Tabletten hast, achte drauf, dass sie hypoallergen sind und pflanzliche Kapselhüllen haben.

Einen guten niedrig dosierten B-Komplex bekommst du bei www.warnke.de. Einen guten hochdosierten bei www.podomedi.com. (wenn du das die Tabletten nimmst, kannst die sogar noch mal teilen und bekommst so für ca. 14 € 200 Tabletten 25mg).

Die Dosierung bei Schüssler-Salzen richtet sich nach der Symptomatik und kann sehr unterschiedlich sein. Im Regelfall 3 x tgl. 2-5 Tabletten jeden Salzes - wobei ich nicht mehr als 5 Salze gleichzeitig nehmen würde. Aber man kann auch mehrmals tgl. 2 Tabletten nehmen und das ziemlich flexibel gestalten. (Ausnahme: Entzündungsschema bei eitrigen und fiebrigen Infekten oder anderen akuten Beschwerden) Wichtig ist 15 Minuten vorher und nachher nichts essen oder trinken (meineralsstoffarmes, kohlesäurefreies Wasser ist okay) Schüsslersalze nicht mit Metall in Verbindung bringen und die Salze im Mund zergehen lassen oder in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken, dabei etwas einspeicheln. Besonders das Salz Nr.7, Magnesium phosphoricum wirkt besonders gut und schnell, wenn man es in heißem Wasser auflöst (bei akuten Schmerzen oder Einschlafstörungen)

Subject: Re: Schüssler Salze

Posted by [dl-33](#) on Wed, 21 Mar 2007 21:06:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe seit über 3 Jahren AA und habe inzwischen unzählige verschiedene Schüsslersalz Sorten genommen. Die Übersicht habe ich verloren. Seit 2 Wochen trage ich nun Glatze. Ich muß zugeben, irgendwann gab es mal einen Wachstumsschub. Ob aber wegen der Schüsslersalze oder trotz dieser, das kann ich natürlich nicht sagen.
Gruß Jens

Subject: Re: Schüssler Salze
Posted by [angela](#) on Fri, 11 May 2007 09:31:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,
muss mich nach langer Zeit noch mal zu den Thema melden.
Ich habe einen sehr guten Internisten gefunden, der das umfangreichste Blutbild angefordert hat, dass bei mir bisher gemacht wurde.
2 Werte vielen mir auf:
Calcium war an der unteren Grenze und Phosphat war zu niedrig.
Nach meinem Schüssler-Salze Buch waren Calcium floratum (Nr.1) und Kalium phosphoricum (Nr.5) für mich die richtigen Salze. Ich hatte auch beide schon genommen, aber vielleicht nicht lange genug. Oder der Körper kann es nicht ausreichend speichern.
Wurden diese Werte bei euch auch schon untersucht?
Außerdem war bei mir noch der ANA-Wert erhöht und habe jetzt eine Überweisung zum Rheumatologen. Habe allerdings erst Ende Juni einen Termin bekommen.
Der Internist hat mir auch noch 2 weitere Röhrchen Blut abgezapft um noch andere Werte abzuklären - bin schon gespannt was da raus kommt.

Liebe Grüße
Angela

Subject: Re: @ B.ack
Posted by [Vero](#) on Tue, 31 Jul 2007 11:12:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo B.ack!

Hast Du Dich schon mal mit den Ergänzungssalzen Nr. 16 und Nr. 17 beschäftigt? Sie scheinen neben den anderen von Dir empfohlenen Salzen auch eine Option darzustellen und besonders das Salz Nr. 17 unterstützt die Antigen-Antikörper-Regulierung, was ja für AA nicht ganz uninteressant ist.

LG Vero
