

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 11: (Freuden-)Tränen wert : Zwiebeln

Artikel: Bitte etwas mehr Salz!
Autor: Geiger, Gisela Elisabeth / Weiner, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558368>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 21.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bitte etwas mehr Salz!

Die Biochemie untersucht die Zusammensetzung und das Zusammenwirken der am Aufbau und am Stoffwechsel des Menschen (auch der Tiere und Pflanzen) beteiligten chemischen Verbindungen. Der deutsche Arzt Dr. med. Wilhelm Schüssler (Schüßler) beschäftigte sich mit den lebenswichtigen Mineralien, die in der Natur hauptsächlich als Salze vorkommen (Chloride, Sulfate, Phosphate etc.). Die Mineralstoffe müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Entsteht ein Mangel, kann der Organismus nicht optimal funktionieren, das Abwehrsystem wird geschwächt, man wird krank. Aus chemischen Analysen des Blu-

tes war damals schon bekannt, dass im wesentlichen 12 Mineralsalze für das reibungslose Funktionieren der Blut- und Gewebezellen notwendig sind. Der Oldenburger Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821 – 1898) ging noch einen Schritt weiter. Er nahm an, dass fast jede organische Erkrankung auf einem Mangel des einen oder anderen Mineralsalzes beruhe. Die 12 Schüssler-Salze bestehen aus einer potenzierten (verdünnten) Form des Minerals, das der Auslösung eines Informationsreizes dient.

Christine Weiner sprach in München mit Gisela Elisabeth Geiger, Buchautorin und Fachfrau für Schüssler-Salze.

GN: *Im menschlichen System finden sich 12 Mineralsalze. Wenn sie doch im Körper sind, wieso heißen Sie dann anorganisch?*

G. E. Geiger: Alles, was wir Menschen als nicht lebend betrachten, nennen wir anorganisch. Der menschliche Körper ist aus einer enormen Anzahl lebender Zellen aufgebaut, von denen jede einzelne aus Wasser, organischen und anorganischen Substanzen besteht. Die anorganischen Elemente sind Minerale und, wie die anderen Stoffe, lebenspendend für uns. Fehlt es an diesen anorganischen Elementen in unserem Blut, etwa aufgrund einer mangelnden Ernährung, dann wird die Balance der Zelle gestört. Gesundheitliche Beeinträchtigungen sind dann häufig die Folge. Die Mineralsalze nach Dr. Schüssler werden aus Mineralen, Erzen und Steinen gewonnen. Durch die Einnahme wird jedoch nicht direkt das Mineral aufgenommen, sondern der Körper dazu angeregt, es besser zu absorbieren.

GN: *Was versteht man unter Biochemie?*

G. E. Geiger: Bei dem Begriff «Biochemie» werden viele Menschen erst einmal misstrauisch. Sie assoziieren damit «Chemie», also etwas, das künstlich ist und eingenommen werden muss. Chemie bezieht sich aber in diesem Fall auf die Zusammensetzung und die

Vorgänge unseres Körpers. Wir sprechen hier also von äußerst natürlichen Vorgängen. Die natürliche Verwertung der Nahrungsmittel ist ein chemischer Prozess, und die Biochemie untersucht u.a. wie diese vom Körper verwertet werden. Unser Körper ist ja eine ganz grosse Chemieanlage, ein Klärwerk. Dank eines guten Abwehrsystems reinigt er sich zum Beispiel selbst. Die Chemieanlage in uns verwertet die Stoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen und entsorgt, was wir nicht mehr brauchen. Um eine optimale Versorgung zu gewährleisten, müssen wir dieses System, salopp gesagt, warten und in Stand halten.

GN: *Welche Rolle spielen die Zellen bei den Schüssler-Salzen?*

G. E. Geiger: Eine ganz wesentliche und grundsätzliche. Dr. Schüssler hat untersucht, welche Rolle die Zelle für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden spielt. Der ganze Mensch besteht ja aus Zellen. Bei den Haaren angefangen bis hinunter zum Fussnagel oder die inneren Organe ... alles ist Zelle. Wenn die Zellen nicht gesund sind, dann ist der Mensch auch nicht gesund. Mit den Schüssler-Salzen (12 Basissalze und Ergänzungssalze) hilft man den Zellen, sich das Mineral aus der Nahrung zu holen, welches ihnen fehlt. Die Mineralsal-

ze sind aber keine grobstofflichen Minerale, sondern potenziert. Sie wirken als Zellfunktionsmittel. Auf diese Weise greifen sie in das gesamte System ein und wirken ganzheitlich auf der physischen und psychischen Ebene.

GN: Wie ist Dr. med. Schüssler auf die Salze gekommen?

G. E. Geiger: Dass es im Gewebe auch einen Mineralanteil gibt, weiss man ja schon lange. Dr. med. Schüssler hat allerdings festgestellt, dass, wenn eine Krankheit entsteht, ein Mangel eines bestimmten Gewebesalzes, Blutsalzes vorliegt. Er hat geforscht, ob man dieses Salz von aussen eingeben kann, und dabei festgestellt, dass, wenn er diese 12 Salze seinen Patienten verabreicht, keine weiteren Heilmittel mehr nötig sind.

GN: Die Schüssler-Salze sind also eine Hausapotheke?

Ja, so könnte man die Salze auch nennen. (lacht) Es kann kommen was will, man ist gewappnet. Natürlich ist bei schwerwiegenden Krankheiten der Arzt zu befragen.

GN: Und wie finde ich heraus, was meine Zelle gerade braucht?

G. E. Geiger: In einem gesunden Körper sind alle Mineralsubstanzen in ausreichender Menge vorhanden. Wenn durch Krankheit, ungute Ernährung und Übersäuerung ein Mangel entsteht, kann man diesen durch die Einnahme von Mineralsalzen ausgleichen. Um das richtige Salz festzustellen, gibt es verschiedene Methoden. Die allererste und für mich auch die beste Methode, besonders für Laien, ist nach der Symptomatik zu gehen. Was fehlt mir? Wo tut es weh? Es gibt ja verschiedene Handbücher in denen man unter dem Symptom (Erkältung, Darmbeschwerden, Verspannungen etc.) nachschlagen kann und die einem helfen festzustellen, unter welchem Krankheitsbild die Beschwerden einzuordnen sind. Sowohl in meinem Buch als auch in anderen finden Sie dann die passenden Mineralsalze und ihre Dosierung aufgeführt. Inzwischen ist aber auch eine alte Methode wieder neu entdeckt worden, die sogenannte Antlitz-Diagnose. Ich fin-

de diese Methode sehr faszinierend, denn mit ein wenig Übung kann man tatsächlich im Gesicht eines Menschen erkennen, was ihm fehlt. Häufig und unnatürlich stark gerötete Wangen, lassen zum Beispiel auf Eisen- oder Magnesiummangel schliessen. Dunkle, gräulich-gelbe Schatten um die Augen, weisen oft auf ein Nierenleiden hin. Allergien machen trübe Augen. Nimmt man nun noch die Symptome hinzu, werden sich bestimmte Gewebesalze als hilfreich herauskristallisieren.

GN: Kann man das denn selbst erkennen?

G. E. Geiger: Sogar sehr gut! Sicherlich ist es erst einmal wichtig, sich mit Hilfe eines Buches darin zu üben, tatsächlich muss man jedoch nur ganz genau das Gesicht betrachten. Ist da ein Schatten und wenn ja, ist er gelblich, grünlich oder gräulich? Mit der Zeit bekommt man dafür ein sicheres Gefühl. Sozusagen: Ein Auge dafür!

GN: Diagnostizieren Sie einzig mit der Antlitz-Diagnose?

Nein, ich diagnostiziere im Gespräch. Die Antlitz-Diagnose mache ich so nebenbei. Als Unterstützung sozusagen.

GN: Wenn ich mich selbst einstelle, besteht da nicht die Gefahr einer Überdosierung?

G. E. Geiger: Nein, nicht wirklich. Die Mineralstoffe sind vollkommen harmlos und ohne Nebenwirkungen. Sie versorgen den Körper mit anorganischen Stoffen in potenziert Form, d.h. die Grundsubstanz wurde verdünnt. Die Lebenssalze heilen, indem sie natürliche Prozesse in Gang setzen. Die Selbstheilungskräfte werden wieder mobilisiert.

GN: Sind die Salze eigentlich als Therapie gedacht, als Kur oder für den täglichen Bedarf?

G. E. Geiger: Die Salze sind für alles gedacht. Man kann zum Beispiel jeden Tag von jedem Salz ein wenig einnehmen. Sehr viele Menschen gehen auf diese Weise vor, um sich eine gute Basis zu schaffen. Im akuten Fall kann man mit Schüssler-Mineralsalzen sehr schnell und gezielt eingreifen. Z.B. im Winter, wenn die Erkältungskrankheiten massiv auftreten. Wenn man da bei den ersten Anzeichen gleich

morgens vier Tabletten Ferrum phosphoricum einnimmt und dann über den Tag halbstündlich eine oder zwei Tabletten unter der Zunge zergehen lässt, sind die unangenehmen Symptome oft schon nach einer kleinen Weile wieder verschwunden.

GN: Und das macht man nur einen Tag?

G. E. Geiger: In der eben genannten Häufigkeit nimmt man die Tabletten tatsächlich nur einen Tag ein. Am nächsten Tag kann man die Dosis schon halbieren, also nur noch jede Stunde. Dann am dritten Tag nur noch jede zweite Stunde. Auf diese Weise schleicht man die Salze aus, wie es so heißt. Der erkrankte Organismus wird sich dann schon wohler fühlen. Will man das Immunsystem insgesamt stärken, hat man verschiedene Möglichkeiten. Da, was die Abwehrkräfte angeht, die Blutqualität eine wichtige Rolle spielt, empfiehle ich erst einmal, ein Mineralsalz einzunehmen, welches das Blut wieder aufbaut und reinigt.

GN: Wirken die Salze denn auch bei herkömmlichen Beschwerden, wie zum Beispiel Kreislauferkrankungen?

G. E. Geiger: Ja. Anhand des Buches oder eines Fachkundigen, kann man das passende Salz herausfinden und es täglich einnehmen. Bei Kreislauftropfen macht man es ja auch so. Nur dass die Mineralsalze unterstützender wirken, denn der Körper wird durch sie aufgefordert, selbst etwas für sich zu tun. Die Salze an sich können Sie über Jahre jeden Tag nehmen. Auch wenn man sich das Salz selbst heraussucht, kann man eigentlich nichts falsch machen. Das Schlimmste, was bei der Einnahme eines verkehrten Mittels passieren könnte, ist, dass es nicht wirkt.

GN: Und wenn man nun so etwas wie eine Kur machen wollte, soll man dann einfach alle 12 Mineral-Salze einnehmen?

G. E. Geiger: Nein, man schaut immer auf das Alter, die Konstitution und auch darauf, wie die Ernährung zusammengesetzt ist. Im Übrigen gewinnt derzeit dabei Natrium phospho-

ricum immer mehr an Bedeutung, denn es gleicht den Basen-Säure-Haushalt unseres Körpers aus. Die moderne Lebensweise mit Fast Food und Softdrinks hat da einiges aus dem Gleichgewicht gebracht.

GN: Dann wäre es doch schlau, dieses Salz gleich prophylaktisch einzunehmen!

G. E. Geiger: Ja, wenn man wollte, könnte man das. Allerdings ist meine Einstellung eher die, dass auch die Einnahme von Schüssler-Mineralsalzen eine gute, gesunde Ernährung nicht ersetzt. Da stimmen Sie mir doch sicher zu. Übrigens sollten Genussmittel wie Nikotin, Alkohol, Süßigkeiten und zuviel Kaffee während einer Therapie auf jeden Fall, aber auch sonst vermieden werden.

GN: Was ist der Unterschied zwischen Blut-, Mineral-, Gewebe- und Lebenssalz?

G. E. Geiger: Das klingt jetzt zwar etwas kurios, aber es ist alles dasselbe. Die verschiedenen Bezeichnungen entstanden, weil die Salze in viele Richtungen wirken. Blutsalz baut das Blut auf. Blut besteht aber auch aus Zellen und damit wären wir wieder am Anfang. Alle Begriffe meinen das gleiche und sind richtig.

GN: Gibt es Nebenwirkungen?

G. E. Geiger: Nein, keine. Man braucht da keine Angst zu haben. Wenn Sie sich sehr krank fühlen, rate ich zu einem Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker, um sich die Schüssler-Salze bestimmen zu lassen.

GN: Wie ist es denn mit psychischen Beschwerden?

G. E. Geiger: Je nachdem, um was für eine psychische Verstimmung es sich handelt, gibt es Salze, die helfen, den Zustand zu verbessern. Bei nervösen Depressionen steht Magnesium an allererster Stelle. Den gesunden Schlaf kann man mit Calcium phosphoricum unterstützen. Wenn jemand sehr depressiv ist und viel weint, dann wirkt Natrium phosphoricum recht gut. Dabei handelt es sich übrigens um ein Mineral, das bei allem, was mit Flüssigkeit zu tun hat, gut hilft. Also auch bei Tränen. Hingegen sorgt Natrium chlo-

ratum für die Befeuchtung der Schleimhäute. Dann kann man den Gemütszustand noch mit Silicea, das ist Kieselsäure, stabilisieren. Oder Calcium phosphoricum oder Ferrum. Es gibt verschiedene Hilfen. Nur sollte man dabei nicht vergessen: Die Mineralsalze können unterstützen, Probleme lösen sie jedoch nicht.

GN: Wie sind Sie persönlich zu den Schüssler Mineral-Salzen gekommen?

G. E. Geiger: Durch ein Schlüsselerlebnis. Ich lebte damals mit meinen Kindern in Südafrika und mein Sohn, damals 8 Jahre alt, bekam eine für mich geheimnisvolle Krankheit. Er lag apathisch im Bett, konnte keinen Arm mehr hochheben und hatte zwar kein Fieber, sah aber im Gesicht völlig grau aus. Ich bekam grosse Angst, zumal es ja in diesem Land Krankheiten gibt, die wir in Europa gar nicht kennen. Natürlich erging es mir wie vielen anderen, die in solch eine Situation geraten: Es war Wochenende und kein Arzt aufzutreiben! Ich erinnerte mich an jemanden, der sich in den Schüssler-Salzen ausbilden liess und fragte um Rat. Als Hilfe bekam ich vier kleine, verschiedene Tabletten und die Anweisung, auf welche Weise und in welchen Abständen sie zu nehmen seien. Ich habe das natürlich befolgt und schon nach einem Tag war mein Kind gesund. Ich konnte das erst gar nicht glauben. Diese kleinen Zuckertabletten hatten mein Kind geheilt? Ich wurde daraufhin neugierig und befasste mich selbst mit den Schüssler-Salzen. Ich war fasziniert und begann zu forschen. Heute ist mein Sohn 35 Jahre alt, und ich selbst habe die Schüssler-Salze als meinen Weg entdeckt. In all den Jahren durfte ich einige Beispiele von Spontanheilungen erleben. Die Schüssler-Salze helfen aber auch bei vielen schlechenden, chronischen Erkrankungen.

GN: Heutzutage ist es ja so, dass manche Menschen gar nicht genau benennen können, was ihnen eigentlich fehlt. Sie fühlen sich müde, schlapp, dann wieder mal fiebrig und am nächsten Tag wieder gesund.

G. E. Geiger: Ja, das stimmt, und man muss

Die Mineralsalze können übrigens ohne Bedenken neben anderen Medikamenten eingenommen werden. Sie wirken in jedem Fall unterstützend.

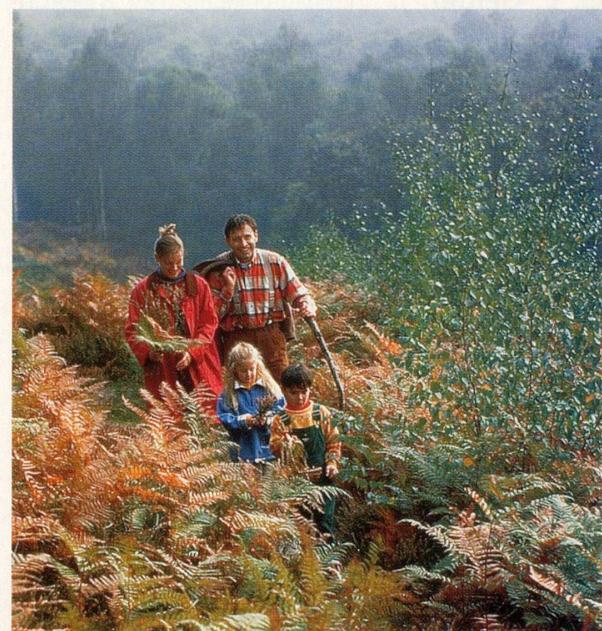
ganz subtil darauf achten, wie sich die Symptomatik zeigt. Manchmal handelt es sich bei wechselnden Beschwerden nämlich um versteckte Krankheiten, wie z.B. Allergien. Die Schüssler-Salze können auch hier sehr helfen.

Oft auch da, wo manchmal schon jede Hoffnung aufgegeben wurde.

GN: Helfen die Salze auch bei Hautallergien?

G. E. Geiger: Sicher, aber man muss erst einmal herausfinden, gegen was man eigentlich allergisch ist. Neben den Auslösern ist aber bestimmt davon auszugehen, dass bei Allergien - welcher Art auch immer - das Immunsystem auf irgendeine Weise geschwächt ist, wenn nicht sogar am Boden. Dann ist es nötig, den Körper und das Blut zu reinigen. Für jede Phase und für jedes Symptom gibt es dann das geeignete Salz. Es dauert natürlich mehrere Wochen bis das Blut und der Körper wieder aufgebaut sind. Etwas Geduld sollte man also mitbringen.

GN: Kann man die Salze auch Kleinkindern



Die Anhänger der Biochemie nach Schüssler haben bei Kindern und Erwachsenen zahlreiche Heilerfolge vorzuweisen, die in der Erfahrungsheilkunde ja als bedeutsam angesehen werden. Naturwissenschaftlich anerkannte Studien liegen allerdings nicht vor.

geben? Viele leiden ja an Neurodermitis.

G. E. Geiger: Die Schüssler-Salze eignen sich sogar ganz hervorragend für Kinder. Besonders hilfreich sind sie übrigens bei Kindern, die nicht so recht «gedeihen» wollen, die schlecht essen, blass sind, wenig oder schlecht schlafen. Calcium phosphoricum ist da fast so etwas wie ein Zaubermittel. Was die Allergien angeht, so vertragen die Kinder die Salze so gut, dass man grösste Hoffnungen haben darf.

GN: Und müssen die Kinder die Salze dann täglich einnehmen, oder nur phasenweise?

G. E. Geiger: Nein, besser ist es, wenn sie die Salze täglich zu sich nehmen. Da die auf Milchzuckerbasis hergestellten Tabletten süßlich schmecken, ist das gut möglich. Nur wenige Kinder verspüren hier eine Abneigung. Bei Babys kann man die Tabletten auch pulverisieren und ins Fläschchen geben. Kleinkinder lutschen sie wie Bonbons.

GN: Neben den Tabletten gibt es auch Salben. **G. E. Geiger:** Ja, beispielsweise bei Rückenverspannungen ist allein schon die Massage mit ihnen wohltuend. Nimmt man gleichzeitig noch ein Mineral-Salz ein, bedeutet dies eine doppelte Hilfe. In der Salbe wäre dann zum Beispiel Magnesium und in den Tabletten auch. Die Wirkung der Tabletten ist dabei natürlich stärker. Sie finden Salze für die Langzeitbehandlung des Rückens, aber auch für Zerrungen, Sportverletzungen oder Menstruationsbeschwerden. Magnesium spielt bei fast allem eine Rolle, weil es stark entkrampft.

GN: Was unterscheidet Schüssler-Mineral-salze von der Homöopathie?

G. E. Geiger: Über diese Frage sind sich weder Ärzte noch Heiler einig. Meiner Meinung nach unterscheidet die beiden mehr oder weniger nichts, aber die Fachwelt streitet sich dennoch darüber. Wie bei der Homöopathie bekommen sie die Salze in potenziert Form. Sie sind nur ein Anstoss, z.B. mehr Magnesium, Eisen, Kalzium etc. aus der Ernährung aufzunehmen.

GN: Ein Mittel nennt sich «Heisse Sieben».

Natrium chloratum ist für den Feuchtigkeitsgehalt der Haut wohltuend. Möglichst lange ohne Falten bleibt man mit Silicea, besonders, wenn man schon in jungen Jahren damit beginnt.

Woher stammt dieser Begriff?

G. E. Geiger: Das Mittel Magnesium phosphoricum trägt bei den Schüssler-Salzen die

Nummer 7. Daher die Zahl im Namen. Will man bei Krämpfen oder Koliken schnelle Hilfe geben, so löst man 10 Tabletten dieses Mittels in einem Glas heißen Wassers auf, verröhrt das Ganze mit einem Holzlöffel (Wichtig: Kein Metall!) und gibt alle zwei bis fünf Minuten einen

Schluck davon. Die Darreichungsform bestimmt das «heiss». Die Heisse Sieben kann man auch Kindern geben, bei Bauchkrämpfen oder beim Zahnen. Dem Erwachsenen hilft sie ebenfalls bei Krämpfen, auch Muskelkrämpfe jeder Art, bei Schockerlebnissen und Weinkrämpfen. Sie wirkt entspannend, auch für die Psyche. Sie ist ein rechtes Wundermittel!

GN: Kann man die Mineral-Salze auch in der Schwangerschaft einnehmen?

G. E. Geiger: Auf jeden Fall! Schwangere Frauen brauchen keinerlei Bedenken zu haben, selbst wenn sie die Salze in hoher Dosierung zu sich nehmen. Es ist sogar von grossem Vorteil für das Kind, wenn die Mutter schon in dieser Zeit mit manchen Salzen für es sorgt. Etwa mit Calcium phosphoricum, das für die Zahnbildung, aber auch für gute Augen, so wertvoll ist

GN: Wie werden die Salze dosiert?

G. E. Geiger: Die Dosierung ist ganz locker. Sie können die Mineral-Salze nehmen, wie Sie sich fühlen bzw. wie Sie das Bedürfnis haben. Da muss man nicht sehr aufpassen. Wenn man akut eingreifen möchte, empfehle ich morgens vier Tabletten von dem entsprechenden Mineral-Salz zu nehmen. Sind die Schmerzen anhaltend, dann kann man sogar stündlich eine bis zwei Tabletten am ersten Tag zu sich nehmen.

GN: Welche Tageszeit ist die beste?

G. E. Geiger: Meist nimmt man die Mineral-salze nüchtern ein, eine halbe Stunde nach der Einnahme kann man dann schon wieder essen. Man legt die Tabletten dabei unter die Zunge oder lutscht sie. Die auf Milchzucker-

basis hergestellten Tabletten sind wohl-schmeckend und zergehen langsam im Mund. Auf diese Weise werden die Wirkstoffe von den Schleimhäuten und den Speicheldrüsen aufgenommen und gelangen von dort aus direkt ins Blut. Allerdings reagiert unser Körper sehr unterschiedlich in der Aufnahme von an-organischen, mineralischen Stoffen. Je nach Mineralsalz gibt es bessere oder schlechtere Einnahmezeiten. Ein Beispiel: Ferrum phosphoricum nimmt man am besten am Morgen ein, nüchtern und hört damit am späten Nachmittag auf. Der Grund liegt darin, dass der Körper gegen Abend diesen Stoff nicht mehr so gut aufnehmen kann. Bei einer akuten Verletzung oder einem Krankheitsbild, das dieses Mineralsalz braucht, würde ich aber dann natürlich trotzdem das Salz einnehmen, egal wieviel Uhr es ist.

GN: *Gibt es Krankheitsbilder, bei denen Sie abraten?*

G. E. Geiger: Geeignet ist jeder Patientenkreis. Einzig bei Diabetes würde ich auf den Zuckeranteil in den Tabletten achten, beson-ders, wenn ich sie in kurzen Abständen einnehme.

GN: *Wie lange sind die Tabletten haltbar?*

G. E. Geiger: Jahrelang! Was vielleicht auch noch wichtig ist: Sie sind nicht teuer und rezeptfrei. 80 Tabletten sind derzeit in Deutsch-land für etwa 6.80 DM zu erstehen. Da kann man sich wirklich getrost eine kleine Apothe-ke einrichten.

GN: *Sie empfehlen die Mineral-Salze auch für die Schönheit. Gibt es da einen bestim-mten Tipp?*

G. E. Geiger: Mehrere! Natrium chloratum ist für den Feuchtigkeitshaushalt der Haut wohl-tuend. Man kann jeden Tag vier Tabletten ein-nehmen, um die Haut zu unterstützen. Mög-lichst lange ohne Falten bleibt man mit Hilfe von Silicea. Ganz besonders dann, wenn man dieses Salz regelmässig am Abend einnimmt, und damit schon in jungen Jahren beginnt. Ich selbst bin 62 Jahre alt und habe kaum eine Fal-te. Silicea ist aber auch ein Mineral, das auch in anderen Bereichen gut tut. Ich denke dabei an die Festigkeit der Nägel oder an die Haare.

Wir alle wissen, wenn man für die Haut etwas tun möchte, dann muss man von innen anfan-gen. Die richtige Ernährung, die gesunde Zel-le. Cremes allein nützen nicht viel, denn die Haut wird von innen gespeist, vom Blut genährt und von der Lymphe entschlackt. Wenn man diese Vorgänge unterstützen möchte, sind Mineralsalze eine wertvolle Hilfe. Man wird auch das Erlebnis haben, dass sich die Einnahme der Mineralsalze von der Einnahme anderer Tabletten sehr unterscheidet. Man fühlt sich einfach bald sehr gesund dabei.

GN: *Welches ist Ihr liebstes Schüssler-Salz?*

G. E. Geiger: Das sind eigentlich alle 12, aber es gibt zwei die ich mir immer wieder herau-schreife. Das eine ist Ferrum phosphoricum, aber mein lebenslängliches Schüssler-Salz bleibt wohl eher Silicea.

• CW



Gisela Elisabeth Geiger

ist Heilpraktikerin und Buchautorin. Ihr Buch «Die Schüssler-Mineralsalze – Das Praxisbuch der Selbstheilung» erschien 1999 im Delphi Verlag (Droemer), München. ISBN 3-4262905-0-2, CHF 39. 50/ DM 39.90

Weitere Bücher zum Thema:

- Hartwig Gäbler: «Wesen und Anwendung der Biochemie – Therapie mit Mineralstof-fen nach Dr. Schüssler», herausgegeben von der Dt. Homöopathie Union, Karlsruhe ISBN
- «Kleines Kompendium der Biochemie – Mineralstoff-Therapie nach Dr. med. Schüss-ler», herausgegeben vom Biochemischen Verein, Zürich (vergl. auch Buchtipp auf S.4)