

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 62 (2005)  
**Heft:** 6: Ist Ihr Herz manchmal müde?  
  
**Artikel:** Schüssler-Tipps für Sport und Fitness  
**Autor:** Marty, Jo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552405>

#### 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:** 03.02.2026

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



## Schüssler-Tipps für Sport und Fitness

Autor Jo Marty ist Präsident des Biochemischen Vereins Zürich.

**Auch so mancher sportliche Athlet von Weltrang benutzt die Schüsslersalze und schätzt sie als einen wesentlichen Beitrag zu seinem Erfolg.**

Die potenzierten Mineralsalze, wie sie die Biochemie nach Dr. Schüssler seit etwa 140 Jahren erfolgreich für beinahe alle Beschwerden und für den Erhalt der Gesundheit einsetzt, werden auch im Spitzensport oft hoch geschätzt. Sportliche Leistung und ein ausgewogener körperlicher Mineralhaushalt haben viel miteinander zu tun. Leistung ist nur beschränkt oder gar nicht möglich, wenn die nötigen mineralischen Voraussetzungen nicht oder mangelhaft gegeben sind. Dabei geht es nicht um grobstoffliche Substanzen, wie sie leider, auch im Breitensport, oft im Übermass eingesetzt werden, wie zum Beispiel Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink und andere, sondern um «Katalysatoren», um die Dirigenten des Zellstoffwechsels.

Diese sind Elektrolyte in kleinster Form,

mit elektrischer Ladung versehen. So kennt man die Ionen, elektrische Teilchen, aus der modernen Forschung der Chemie, der Molekularbiologie und der Physik. Es ist der Genialität des Oldenburger Arztes Dr. Wilhelm H. Schüssler (1821-1898) zu verdanken, dass er die Wirkungsweise der Kationen und Anionen auf die Leistungsfähigkeit des Organismus und ihren enormen Einfluss auf alle Zellaktivitäten erkannte.

Schüssler wusste bereits von einem in Medizin und Prävention überaus wichtigen Prinzip: Zellnährstoffe, allen voran Mineralstoffe, benötigen Reize wie Bewegung, Licht und Sauerstoff, damit sie ihre Wirkform entfalten. Fallen diese Reize durch Bewegungsmangel, sitzende Arbeitsweise, flache Atmung und ähnliches weg, schwächt sich der Körper –

Zum 75-Jahr-Jubiläum des Biochemischen Vereins Zürich findet am 11. Juni 2005 an der ETH Zürich der Dr. Schüssler-Tag statt. Interessante Referate namhafter Fachleute und weitere Aktivitäten lohnen die Teilnahme.

nach dem Naturprinzip: Wird etwas nicht benutzt, bildet es sich zurück. Letztlich heisst das: Auch Muskeln bilden sich zurück – und an ihre Stelle tritt Fett.

Um dem abzuhelpfen, nützen weder Pillen noch Vitamin- oder Hormonpräparate. Das probateste Mittel heisst schlicht: Bewegung. Bewegung bringt auch die Energieaufbereitung durch die Körperzellen in Schwung, und genau hier können die Schüsslersalze grossartige Dienstleister sein. Durch ihre spezifische Verarbeitung befinden sich die Mikromineralstoffe in Molekularbewegung, reizen verschiedene Zellaggregate, gleichen den Säure-Basen-Haushalt aus und sorgen für Energieerzeugung. Deshalb können sie in den Bereichen Fitness, Sport und Ausdauer hervorragend eingesetzt werden und dabei mithelfen, dass die Erholungsphase nach körperlicher Anstrengung rascher eintritt.

Durch den Einsatz der richtigen Schüsslersalze werden die Oligoelemente (Vitamine, Spurenelemente, Enzyme u.a.) einfacher aufgenommen und belasten den Stoffwechsel nicht. Auch Stoffwechsel-Endprodukte werden rasch und vollständig ausgeschieden – mit einem Grund, weshalb Schüsslersalze auch bei Weltspitzensportlern beliebt sind.

### Einige Beispiele

Calcium phosphoricum (Nr. 2, D6) ist unentbehrlich für die Bildung der Zellmembran. Zusammen mit den beiden Phosphorverbindungen Kalium (Nr. 5) und Magnesium (Nr. 7) wird es zum Energie-Lieferanten par excellence.

Eisen ist ein essentieller Stoff. In der Form, wie ihn die Biochemie nach Schüssler kennt, nimmt er als Leistungs- und Energiestoff den ersten Rang ein, vor allem für den raschen Bedarf. Der Einsatz auf Bergwanderungen oder bei extremer Belastung ist unter Schüsslersalzkundigen genauso legendär wie für Sportler oder Extremsportler. Auch Kopf-

arbeiter und unausgeschlafene Zeitgenossen verzichten nicht auf Ferrum phosphoricum (Nr. 3, D12).

Ein anderes Salz für die Leistungssteigerung ist die Verbindung zwischen Kalium und Phosphor (Nr. 5, D6). Sein Wirkungsfeld liegt im intrazellulären Bereich, an den Ribosomen und den Zellkraftwerken, den Mitochondrien.

Kalium phosphoricum «managt» zusammen mit Magnesium phosphoricum (Nr. 7) verschiedenste Enzyme und moduliert den Energiehaushalt.

Die Sulfat-Anionen des Kalium sulfuricum (Nr. 6) sollen beim Sauerstoff-Übertrag in die Zelle helfen und somit die Verbrennung der Nährstoffe verbessern.

Das Salz der Milchsäure (Laktat), das bei Muskelkater gebildet wird und manch einen Sportler belastet, kann durch das Natrium phosphoricum (Nr. 9, D6) sehr zuverlässig abgebaut werden und trägt so zu verbesserten und vor allem rascher eintretenden Erholungsphasen bei.

Der interessierte Leser findet in einem neuen Buch des Biochemischen Vereins auch ein Kapitel Leistungsphysiologie und viele Angaben dazu, wie Schüsslersalze in den Bereichen Leistung, Fitness und Sport anzuwenden sind.

• Jo Marty

Buch zum Thema:  
Dr. George C. Spring,  
«Mineralstoff-Therapie  
nach Dr. med. Schüssler für Sport und Fitness», Verlag Contra-  
point, London,  
Herausgeber: Biochemischer Verein Zürich,  
[www.biochemischerverein.ch](http://www.biochemischerverein.ch)



Muskelkater?  
Muss nicht sein!