

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 68 (2011)  
**Heft:** 9: Mit Parkinson leben

**Artikel:** Besser konzentrieren mit Schüssler-Salzen?  
**Autor:** Gutmann, Petra  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554776>

### **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:** 23.02.2026

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



# Besser konzentrieren mit Schüssler-Salzen?

Den Schlüssel verlegt, das Gelernte vergessen, die Schulstunde verträumt: Konzentrationsprobleme sind bei alt und jung weit verbreitet. Lässt sich das vielleicht mit Schüssler-Salzen ändern? Wir haben uns darüber mit dem Zürcher Schüssler-Salz-Spezialisten Jo Marty unterhalten.

Petra Gutmann

**Gesundheits-Nachrichten:** Herr Marty, Sie sind seit Jahrzehnten als Schüssler-Salz-Spezialist und Experte für Ganzheitliches Lernen tätig. Kann man die Konzentrationskraft mit Hilfe von Schüssler-Salzen stärken?

**Jo Marty:** Das ist durchaus möglich. Allerdings wirken Schüssler-Salze bei Konzentrationsmängeln besser, wenn man sie mit anderen Massnahmen kombiniert. Zusammen mit einer optimierten Ernährung, mentalen Techniken und bewusstem Atmen können sie viel bewirken.

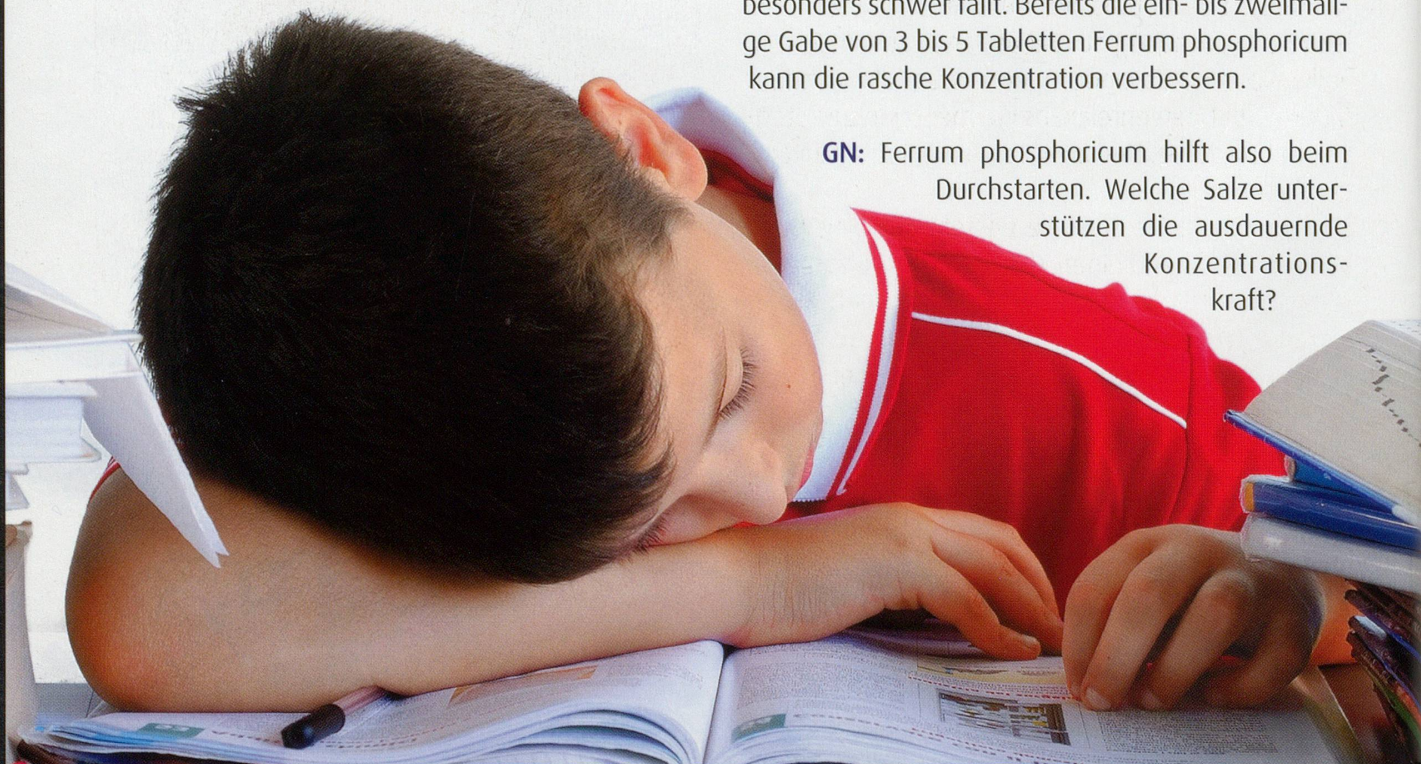
**GN:** Welche Schüssler-Salze sind bei Konzentrationsmangel besonders wichtig?

**Jo Marty:** Die Antwort auf diese Frage liefert ein Drink, den ich vor Jahren kreierte: Man löst 5 bis 7 Tabletten der Schüssler-Salze Nr. 3, 5, 8 und 21 in einem Glas Wasser auf und trinkt das Ganze in kleinen Schlucken.

**GN:** Warum helfen ausgerechnet die genannten Schüssler-Salze?

**Jo Marty:** Die Nr. 3, Ferrum phosphoricum, unterstützt die Sauerstoffaufnahme der Gehirnzellen und die Tätigkeit der sauerstoff-bearbeitenden Enzyme im Blut. Dieses Salz ist wichtig, wenn man sich leicht ablenken lässt und die Anfangsphase der Konzentration besonders schwer fällt. Bereits die ein- bis zweimalige Gabe von 3 bis 5 Tabletten Ferrum phosphoricum kann die rasche Konzentration verbessern.

**GN:** Ferrum phosphoricum hilft also beim Durchstarten. Welche Salze unterstützen die ausdauernde Konzentrationskraft?





**Jo Marty:** Für die Lernausdauer besonders wichtig ist die Nr. 5, Kalium phosphoricum. Dieses Salz ist ein Grundbaustein der wichtigen Gehirnsubstanzen Serotonin und Lecithin. Ich rate, Kindern mit mangelhafter Lernausdauer zwei Stunden vor einer Prüfung oder beim Erledigen der Hausaufgaben alle 30 Minuten 2 bis 3 Tabletten Kalium phosphoricum zu geben.

**GN:** Ist dieses Salz für junge und ältere Menschen geeignet?

**Jo Marty:** Es kann in jedem Alter nützlich sein. Erfahrungsgemäss profitiert der Gehirnstoffwechsel älterer Menschen, die zu Unkonzentriertheit neigen, jedoch besonders gut vom Schüssler-Salz Nr. 8, also von Natrium chloratum. Dieses Salz erhöht den Wassergehalt in den Zellen, Geweben und Organen, die mit fortschreitendem Alter zur Trockenheit neigen. Aber auch für Kinder und Jugendliche ist Natrium chloratum ein wichtiges Mittel – und zwar dann, wenn die Konzentrationsbeschwerden vormittags auftreten. In diesem Zusammenhang ist beachtenswert, dass die Spannung der Gehirnflüssigkeit nach dem Aufwachen steigt. Läuft dieser Prozess verlangsamt ab, kann eine vormittägliche Verschlafenheit oder Unkonzentriertheit die Folge sein. Dagegen hilft die Gabe von drei Tabletten Natrium chloratum, weil dieses Salz die Spannung des Gehirnliquors nach oben taktet.

**GN:** Und was hilft, wenn ein Kind zu zappelig und nervös ist, um sich zu konzentrieren?

**Jo Marty:** Bei motorischer Unruhe ist oftmals eine längere Anwendung des Schüssler-Salzes Nr. 2 sinnvoll. Calcium phosphoricum unterstützt als wichtiges Muskel- und Nervenrelaxans die mentalen und Stoffwechselprozesse. Und zwar sowohl in Tablettenform als auch als Creme.

Eine bewährte Massnahme besteht beispielsweise darin, jeden Abend einen Klacks Calcium-phosphoricum-Creme auf dem Rücken des Kindes einzureiben – vom Nacken über die Schulterblätter bis runter zu den Lenden. Diese einfache Massnahme kann ausreichen, um Konzentrationsmangel, Lern- oder Schulunlust sowie Schulkopfschmerzen zu lindern.

**GN:** Es heisst häufig, schlechte Konzentration sei ernährungsbedingt ...

**Jo Marty:** Das sehe ich ähnlich. Was wir essen, hat

einen grossen Einfluss auf den Körper, die emotionale Befindlichkeit und die geistigen Fähigkeiten. Zudem ist hinreichend belegt, dass der Organismus Mineralstoffe aus der Nahrung verbraucht, um Säuren aus der Verstoffwechselung von Süssgetränken, Süssigkeiten und Weissmehlprodukten zu puffern. Diese Mineralstoffe fehlen dann für mentale Prozesse. Auch Aggressivität und Unruhe sind häufige Symptome einer Übersäuerung.

Ich empfehle in solchen Fällen gerne das Schüssler-Salz Nr. 9, Natrium phosphoricum. Es puffert Säuren und unterstützt die mentalen Funktionen. In besonders hartnäckigen Fällen bringt zudem häufig die Nr. 22, Calcium carbonicum, einen durchschlagenden Erfolg. Dieses bewährte Lernmittel fördert nebenbei auch eine ausgewogene Muskelspannung.

**GN:** Sie haben die Ernährung als Therapiemassnahme erwähnt. Empfehlen Sie bei mangelnder Konzentrationskraft, bestimmte Nahrungsmittel häufiger zu essen?

**Jo Marty:** Das kann in der Tat sinnvoll sein. Für die rasche Konzentrationsförderung besonders gut sind Datteln, Feigen, Äpfel und Aprikosen – sowohl frisch als auch gedörrt. Für die ausdauernde Konzentrationskraft hingegen sind Nüsse, Mandeln und Kohlgemüse optimal. ■



Jo Marty ist Präsident der Schweizerischen Vereinigung der Biochemie nach Dr. Schüssler.