

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 93 (2015)  
**Heft:** 10: a

**Artikel:** Ein Mineral-Kick für die Zellen  
**Autor:** Novak, Martina  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078915>

### **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:** 04.05.2026

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

# Ein Mineral-Kick für



Bei der Behandlung mit Schüssler-Salzen sollen Mineralstoffe in homöopathischer Dosis einen gestörten Mineralhaushalt der Körperzellen ausgleichen. Ein Mangel an Mineralien kann vor allem im Alter Krankheit und Beschwerden verursachen.

Ferrum phosphoricum, Nr. 3, hilft, mit Entzündungen und Fieber besser fertig zu werden, Nr. 5, Kalium phosphoricum, unterstützt ein beanspruchtes Nervenkostüm, und Nr. 7, Magnesium phosphoricum, kann bei Verspannungen oder bei Verletzungen der Gelenke den Genesungsprozess beschleunigen.

Das potenzielle Wirkspektrum biochemischer Mineralstoffe nach Dr. Schüssler, kurz Schüssler-Salze genannt, ist gross. Es gibt kaum ein gesundheitliches Problem, bei dem nicht mindestens ein Schüssler-Salz zur Unterstützung empfohlen werden könnte. Dabei entsprechen die biochemischen Mittel nicht etwa einzelnen Krankheiten oder Organen, sondern Funktionen. «Unter dieser Voraussetzung können einzelne Salze bei ganz unterschiedlichen Problemen helfen, die auf eine ähnliche Funktionsstörung zurückgehen», sagt Jo Marty, Experte für Komplementärmedizin und Präsident der Schweizerischen Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler (SVfBS). «Kalium phosphoricum zum Beispiel ist ein Generalmittel. Es wirkt bei Veränderungen in den Gelenken wie bei Veränderungen an den Augen.»

Für ein qualifiziertes Therapiekonzept genügt es nicht, sich ein paar Nummern zu merken. Man sollte über die Abläufe im Körper Bescheid wissen – oder sich bei Therapeuten und in Apotheken beraten lassen. Und man muss Zeit und Geduld aufbringen. Schüssler-Salze sind keine Instant-Medikamente. Damit sich bei dieser Behandlung ein gesundheitlicher Nutzen einstellt, braucht es Wo-

chen, Monate, manchmal Jahre. Ohne eine bewusste, ausgewogene Lebens- und Ernährungsweise ist eine Verbesserung der Vitalität kaum möglich.

Schwere Krankheiten lassen sich mit Mineralstoffen allein nicht kurieren. Aber eventuell können Symptome oder Begleiterscheinungen gelindert werden. Wie etwa der hartnäckige Durchfall, der die meisten Krebspatienten während einer Chemotherapie plagt. So könne mit der unter therapeutischer Aufsicht ausnahmsweise hoch dosierten Einnahme von 40 bis 50 Tabletten des Schüssler-Salzes Nr. 8, Natrium chloratum, erreicht werden, dass sich die angegriffene Darmschleimhaut innert weniger Tage beruhige und der Durchfall aufhöre, erklärt Jo Marty.

## Für eine gesunde Zellfunktion

Der deutsche Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler entwickelte Ende des 19. Jahrhunderts seine Lehre der Biochemie aus der Homöopathie heraus als vereinfachte Methode zum Anregen einer gesunden Zellfunktion. Er stützte sich auf die Erkenntnis eines holländischen Professors, dass «durch einen Verlust an anorganischen Salzen in den Zellen Krankheiten entstehen» würden, die sich als leichte Symptome bis hin zu schweren Syndromen bemerkbar machten. Er schloss daraus, dass «durch die Deckung dieser Verluste die Gesundheit der Zelle und damit des Körpers entstehen muss».

Anorganische Mineralstoffverbindungen – die Salze – sind lebensnotwendig. Sie werden vom Organismus aber nicht selbst hergestellt, sondern müssen ihm zugeführt werden. Allfällige Mängel an diesen Stoffen entstehen durch eine ungünstige Ernährung und Lebensweise, durch Unfälle und Krankheiten, aber auch ganz einfach durch den Alterungsprozess. In der biochemischen Heilmethode Schüsslers geht es um die Deckung dieser Defizite. Dafür definierte der findige Mediziner zwölf Grundsalze – Mineralstoffverbindungen, die für den Ablauf aller wesentlichen Funktionen im Körper Voraussetzung sind – und nutzte

# die Zellen

sein homöopathisches Wissen über die Verdünnung, um sie besser aufnahmefähig und unbedenklich zu machen. Würden Mineralstoffe nämlich grobstofflich zugeführt, drohten Überdosierungen.

Ende des 19. Jahrhunderts wurde seine Lehre als «Biochemie nach Dr. Schüssler» offiziell anerkannt. Seine Nachfolger entdeckten weitere im menschlichen Organismus vorhandene Mineralstoffe. Diese 13 zusätzlichen Mineralstoffe sind als biochemische Ergänzungsmittel bekannt.

Ähnlich wie die Globuli in der Homöopathie bestehen die Tabletten in der Biochemie nach Schüssler meist aus Milchsücker als Trägerbasis. Die verdünnten mineralischen Wirkstoffe werden am besten beim langsamen Zergehen im Mund über dessen Schleimhaut aufgenommen. Je nach Dringlichkeit kann man mehrmals täglich mehrere der weissen Tabletten lutschen oder sie in wenig abgekochtem Wasser auflösen. Sie zerfallen nach wenigen Sekunden zu einem mehligem Brei. Wichtig: Nicht sofort schlucken, sondern einige Sekunden im Mund behalten.

## Die Kombination macht's

Mindestens eine halbe Stunde vor und nach der Einnahme sollte man zudem weder essen noch trinken; Alkohol, Kaffee, Tee oder Pfefferminze stören die Wirkung der Mineralstoffe erheblich und sind zu meiden. Menschen mit Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) können Schüssler-Salze auch in Form von alkoholischen Tropfen oder als laktosefreie Globuli einnehmen.

Bei vielen Krankheits- oder Beschwerdebildern ist es die Kombination von verschiedenen Salzen, die den grössten Erfolg verspricht. Jo Marty empfiehlt sogar regelrechte Kuren mit drei oder vier Mitteln, über mehrere Wochen durchgeführt, welche die Energieleistung der Zellen verbessern sollen. «Mineralstoffe sind wie Katalysatoren. Sie können Vitamine und Enzyme nicht bilden, diese müssen über die Nahrung reinkommen. Aber sie pushen diese Baustoffe, Verbindungen einzugehen», erklärt er.

Als Anti-Aging-Therapie etwa empfiehlt der Experte einen Cocktail aus den Mineralstoffen Calcium fluoratum (Nr. 1), Calcium phosphoricum (Nr. 2), Kalium phosphoricum (Nr. 5) und Natrium chloratum (Nr. 8), eventuell noch Silicea (Nr. 11), je drei bis zehn Tabletten täglich aufgelöst in 300 Millilitern gekochtem Wasser. Diese Kur während fünf Wochen durchführen, danach drei Monate pausieren, wieder fünf Wochen Kur, wieder Pause, und so weiter während eines ganzen Jahres – das belebe.

Die Nummer 11, Silicea, sei für ihn das Altersmittel schlechthin, sagt Jo Marty überzeugt. Es ordne die Zellen biochemisch und verleihe ihnen Struktur, so wirke es altersbedingten Verhärtungsprozessen entgegen, etwa in der Haut oder in den Gelenken. Auf die berühmte einsame Insel würde er im Alter jedenfalls nur dieses eine Salz mitnehmen, sagt er und lacht.

Wie andere komplementärmedizinische Behandlungsmethoden werden auch Therapien mit Schüssler-Salzen von der Schulmedizin kritisch beäugt, ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen. Nichtsdestotrotz hat diese Methode wie andere komplementärmedizinische Verfahren viele begeisterte Anhängerinnen und Anhänger. Da bei den Schüssler-Salzen aufgrund ihrer Verdünnung keine Überdosierung möglich ist und keine Nebenwirkungen bekannt sind, gilt wohl einmal mehr: «Nützs nüt, so schadts nüt.» Die nötige grosse Portion Geduld und Bereitschaft für eine allgemein gesunde Lebensweise muss man mitbringen, sonst zeigen sie sicher keine Wirkung.

Martina Novak

**Schüssler-Salze** werden in Apotheken und Drogerien sowie im Internet bei spezialisierten Anbietern rezeptfrei verkauft. Kurse zum Thema für Fachleute und Laien gibt es zum Beispiel am Sitz der Phytomed AG, die neben der Omida AG in der Schweiz Schüssler-Salze produziert und vertreibt. [www.phytomed.ch](http://www.phytomed.ch), [www.omida.ch](http://www.omida.ch)

## Bade wannen- Lifte

Das Original vom  
**WANNENLIFT-SPEZIALISTEN**



So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und heraus zu kommen!



- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl



Endlich wieder  
**Freude beim Baden!**

Prospekte anfordern  
**0800-808018**  
Anruf gebührenfrei!

**iDUMo**

Postfach  
CH-5642 Mühlau AG  
[www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)