

Schüssler-Salze

Eindrückliche Renaissance einer alten Heilmethode



Jo Marty ist in der Schweiz einer der tiefsten Kenner von Schüssler-Salzen. Er ist seit über 30 Jahren Präsident der schweizerischen Vereinigung für Biochemie nach Schüssler, Co-Leiter des Europäischen Instituts für Biochemie nach Schüssler und Seminarleiter. Er war unter anderem während zehn Jahren für eine Partnerorganisation des Roten Kreuzes tätig, führt in Uster naturheilkundliche Beratungen durch und entwickelt im Auftrag von Herstellern neue Rezepturen für Heilmittel. Dr. Hans-Peter Studer hat mit Jo Marty gesprochen.

Kontakt: Tel. 044 905 99 88, Email: jm@bmo.ch

Herr Marty, woher haben Schüssler-Salze ihren Namen?

Schüssler-Salze tragen ihren Namen nach dem Begründer der Methode, dem Deutschen Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler, der von 1821 bis 1898 lebte und im deutschen Oldenburg als homöopathischer Arzt arbeitete. Er war nicht nur ein begnadeter Homöopath, sondern ein sehr sprachbegabter, belesener und eloquenter Mensch. Er lebte in einer Zeit, in der die Zelllehre langsam aufkam, in der man merkte, wie wichtig Mineralien im Körper sind.

Mineralien haben vor allem in den Zellen wichtige Funktionen?

Bereits vor 140 Jahren entdeckten Forscher wie Jacob Moleschott, Gustav von Bunge, Rudolf Virchow oder Theodor Schwann die Bedeutung von Mineralsalzen im Körper. Mittels relativ trivialer Methoden erkannten sie schon damals, wie wichtig zum Beispiel Kalzium in der Verbindung mit Phosphor für die gesamten Zellmembranfunktionen ist, welche grosse Bedeutung Kalium im Inneren der Zelle hat oder dass Phosphor auch ein entscheidender Stoff für den Wärmehaushalt im Körper ist. Aus heutiger Sicht ist es frappierend, ja fast ungläubwürdig, welches Wissen die Forscher vor 130, 140 Jahren über die Bedeutung von Mineralstoffen bereits hatten, auch angesichts der sehr primitiven Methoden von Abwaschungsverfahren und Empirie.

Auf diesem Wissen baute Schüssler dann seine Therapiemethode auf?

Schüssler sog gleichsam all das auf, was man damals in der beginnenden Wissenschaft der Zellkunde und Krankheitslehre irgendwie wissen konnte, denn er hatte den Zugang dazu und das Interesse dafür. Sein besonderes Augenmerk galt dabei den bereits damals bekannten elf verschiedenen mineralischen Verbindungen, die als sogenannte Grundsalze in allen Zellen vorkommen, und ihren Funktionen, die sie dort ausüben. In der Folge koppelte er aus der damaligen Homöopathie die mineralischen Substanzen, die eine zellphysiologische Bedeutung erhalten hatten, heraus und betonte, sie seien auch chemisch wirkende Substanzen. Er beschrieb und katalogisierte sie und begann, therapeutisch damit zu arbeiten.

Als Homöopath verwendete er sie in verdünnter Form?

Schüssler hat nur diejenigen Mineralstoffverbindungen für seine Methode gewählt, die im Körper bereits vorhanden sind, in einer Form, von der man damals dachte, dass sie vorhanden sind, das heisst als minimalste, mikronisierte Teile. Er verdünnte sie nicht, um noch etwas Homöopath zu spielen, sondern aus der physiologischen Überlegung, dass sie in dieser Form sozusagen gut zum Körper passen. Er schickte also nicht einen Mineralstoff aus einem Salat oder einer Nuss über den Magen-Darm-Trakt

in den Körper, sondern potenzierte und aktivierte ihn so, dass der Übertritt als Teilmolekül über die Zunge und den Gaumen ins kapillare System erfolgte und er so zur Verfügung stand. Darum hat er sie auch verdünnt.



Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüssler
1821 – 1898

Begründer der Biochemie

Und damit hatte er bei seinen Patientinnen und Patienten Erfolg?

Ja, mit seinem Konzept einer sogenannt abgekürzten Therapie schuf er eine nachvollziehbare, begründbare, plausibilisierbare Methode der Beeinflussung von Organsystemen. Er löste damit eigentlich die grösste medizinische Revolution in den letzten 200 Jahren aus. Schüssler ist ein Kind einer Zeit, in der alles, was heute Naturwissenschaft ist, rasende Veränderungen erlebte: die Biologie, die Chemie, die Physik, die Mechanik. Die Industrialisierung tauchte auf, die Elektrizität. Das war eine Zeit zwischen 1850 bis 1920, in der im Bereich der Physik kein Stein auf dem anderen blieb. Schüssler ist ein Zeitgenosse von all dem. Man hatte damals sehr viel Zuversicht, was alles machbar sei.

Entsprechend rasch verbreitete sich auch seine Therapiemethode?

Ja, auch über seinen Tod hinaus. Damals allerdings hiessen seine Mineralsalze noch nicht Schüssler-Salze, sondern Zellsalze oder Le-

benssalze. Es gab zwischen 1900 und dem Ausbruch des Zweiten Weltkriegs keine Klinik, die nicht mit Schüssler arbeitete. Seine Methode war völlig etabliert bei Apothekern, Hebammen, Ärzten, etc. Dann jedoch entdeckte man die Antibiotika, entwickelte die Pharmakologie, nach dem Zweiten Weltkrieg kam der grosse Schub in der Pharmakokinetik, in der Erkenntnis der Prozesse, die pharmazeutische Wirkstoffe im Körper durchlaufen und auslösen. Dadurch kamen sowohl die Kräuterheilkunde als auch Mineralstoffe und die Homöopathie ins Hintertreffen, weil man nun zum Beispiel Tuberkulose heilen konnte, was die Homöopathie nicht konnte. Bald einmal verschwanden die Schüssler-Mineralien praktisch aus dem Alltag eines Therapeuten, einer Hebamme, eines Arztes und gerieten in Vergessenheit.

Heute aber sind sie als Schüssler-Salze wieder sehr in Mode gekommen?

In den vergangenen 25 Jahren erlebten sie eine Renaissance, die niemand erwarten konnte. Vor 20 Jahren gab es zu Schüssler-Salzen drei Bücher in Deutsch, die in einer einigermaßen modernen Sprache verfasst waren, das heisst nicht in einer antiquierten Sprache, in der zum Beispiel noch von Darmrohren die Rede war. Das war erstens ein Buch der biochemischen Vereinigung, zweitens eines von Richard Kellenberger in Walzenhausen und drittens ein Buch von Thomas Feichtinger aus Österreich. Heute jedoch sind bereits mehr als 800 Titel in Deutsch über Schüssler vorhanden. Das ist alles in den vergangenen fünfzehn, zwanzig Jahren entstanden, hauptsächlich in den letzten zehn Jahren.

Was hat diesen Boom ausgelöst?

Man kann recherchieren so viel man will, es war kein Hersteller, der gesagt hat, jetzt propagieren wir mal unsere Schüssler-Salze, und es gab auch nicht eine Art Papst, der sie mit feuriger Flamme propagiert hätte, sondern es ist einfach so entstanden. Klar kann man sagen, Kellenberger hielt 4'000 Vorträge und irgendwann war es den Leuten klar, und auch ich selber oder andere "wirbelten" schon während dreissig Jahren zu Schüssler, aber das trifft es nicht. Wir haben die Welle nicht gemacht, und auch keine Firma hat sie erzeugt. Das wäre mal

eine Diskussion wert, wie etwas plötzlich in Resonanz kommt.

Wahrscheinlich haben viele quasi wiederentdeckt, wie gut Schüssler-Salze wirken?

Das hat sicher damit zu tun. Die Wirkungen, die mittlerweile bereits Hunderttausende von Menschen in Mitteleuropa persönlich erfahren haben, und die Rückmeldungen von Patientinnen, Hebammen, Apothekern, Drogistinnen, Therapeuten, die ich selber und andere in Datenbanken erfasst haben, sind derart überzeugend und zuverlässig, dass man nur begeistert sein kann. Ich kenne persönlich zahlreiche Apotheker und Ärzte, die ursprünglich sehr kritisch waren und Schüsslers Erkenntnisse als bizarre Theorie bezeichneten. Als sie jedoch dennoch begannen, damit zu arbeiten, waren sie bald einmal sehr überzeugt.

Es gibt aber auch Skeptiker?

Ich verstehe jeden der sagt: Ich will nichts mit Schüssler-Salzen zu tun haben, weil ich es nicht verstehe. Das ist völlig legitim. Ich habe absolutes Verständnis für jeden, der sagt: Ich kann das nicht begreifen, glauben, verstehen, nachvollziehen, usw. Ich verstehe aber niemanden, der behauptet, es wirke nicht, wenn er keine Erfahrung damit hat. Doch die Kritik kommt meistens von jenen Leuten, die selber gar keine Erfahrung haben. Und das ist das, was *ich* nicht verstehe. Eigentlich ist es eine grundlegende akademische Regel, etwas nicht abzulehnen, wenn ich es nicht kenne. Oder ich schaue mir mindestens die Modelle derjenigen an, die dafür eintreten.

Worauf basiert denn das Wirkprinzip der Schüssler-Salze?

Das Wirkprinzip beruht wahrscheinlich auf Ionen und physiologischen Nanopartikeln. Es gibt viele Vermutungen und Postulate, wie es funktioniert, und es gibt Erklärungsmodelle. Einige kann man sich durchaus so denken, aber handfeste, stringente wissenschaftliche Arbeiten und Studien, wie ein potenziertes Mineralstoff in Milchzucker verwoben wie und wo genau wirkt, die gibt es nicht. Was man weiss, ist, dass mineralische Teilstrukturen in aktiver Form, sogenannte Ionen, ihre ausgedehnte Wirkung haben. Wir können zum Beispiel ein

Hormon nehmen und es bis aufs letzte Atom untersuchen. Es gibt kein Hormon, das nicht ein Mittelatom hat, und das ist immer ein Mineral. Zudem benötigen sämtliche Vitamine ein Mineral, damit sie überhaupt eine Wirkung haben. Das alles ist unstrittig. Was nicht beweisbar ist, sind die genauen Stoffwechselforgänge, wenn jemand ein potenziertes Mineral auf die Zunge nimmt. Das sind Techniken einer naturwissenschaftlichen Beweisführung, die man noch gar nicht entwickelt hat.

Aber dass Schüssler-Salze eine Wirkung haben, konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden?

Es gab im sportmedizinischen Bereich einige sehr interessante studienartige Versuche mit spannenden Resultaten. Ein klassisches Studiensetting wird jedoch mit dieser Methode ziemlich schwierig. Man kann zwar beweisen, dass sich etwas im Körper verändert, man kann aber nicht beweisen, dass es sich wegen des Salzes verändert. Etwas zugespitzt lässt sich jedoch sagen: Wir haben eine Studie, die schon seit 140 Jahren läuft mit einigen Millionen Probanden, das heisst mit denjenigen, die Schüssler-Salze verwendet haben. Und die sind überzeugt, dass sie wirken.

Ein Vorteil ist auch, dass es sich bei den Schüssler-Salzen um ein ziemlich überschaubares System handelt, mit zwölf Haupt- und fünfzehn Ergänzungsmitteln?

Am Anfang ist es relativ übersichtlich. Man kann mit zwölf Salzen und einigen mehr arbeiten; da hat man rasch den Überblick. Wenn man dann aber tiefer geht – was, wo, wie genau? –, dann wird es doch wieder sehr komplex. Was aber ganz entscheidend ist: Die Schüssler-Mineralien sind alles körpereigene Stoffe, die in allen Zellen vorkommen, und ein körpereigener Stoff kann nicht gegen den Körper arbeiten. Mit einem Schüssler-Salz können wir immer nur für einen Körperprozess arbeiten, zum Beispiel nicht gegen einen Krampf, sondern für eine bessere Entspannungsfähigkeit der Muskulatur, nicht gegen eine Einschlafstörung, sondern für mehr Bereitstellung von Melatonin. Oder bei Gelenkschmerzen kann ich nicht gegen diese arbeiten, sondern für mehr Abtransport von Säuremolekülen.

Das heisst, Schüssler-Salze wirken nicht gegen etwas, sondern sie unterstützen körpereigene Prozesse?

Richtig, ich kann damit auch nicht gegen Fieber arbeiten, kann aber mit Ferrum phosphoricum, dem Schüssler-Salz Nummer 3, für mehr Sauerstoff in den Erythrozyten sorgen. Wenn das Sauerstoffpotenzial dort anders ist, verändert sich das Immunsystem, und dann gibt es keinen Grund mehr für Fieber. Das ist eigentlich die dankbare Welt bei Schüssler. Es ist keine Medizin und auch keine Alternative zu einer Medizin, sondern es ist ein Konzept für etwas, nicht gegen etwas.

Aber es ist hilfreich, als Anwender über körpereigene Vorgänge Bescheid zu wissen?

Durchaus. Zwar können jede Hausfrau und jede besorgte Mutter schon mal etwas mit Schüssler-Salzen anfangen. Wenn sich aber ein Therapeut dafür interessiert, dann muss er vielleicht doch etwas hinter die Kulissen der Anwendung sehen, um differenzierter an die Sache heranzugehen und zu wissen, was mache ich, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert. Auch er hat ein Instrumentarium in der Hand, um Körperabläufe zu unterstützen, nicht um zu heilen im Sinn von: ich nehme Schüssler und dann ist gut. Wenn jedoch die Fähigkeit des Körpers, sich unterstützen zu lassen, eingeschränkt ist, dann sollte er Schüssler-Salze zum Beispiel mit Phytotherapie kombinieren. Dort haben wir Moleküle und Substanzen, die direkt etwas im Körper bewirken.

Das heisst, Schüssler-Salze lassen sich gut auch mit anderen Therapiemethoden kombinieren?

Sie lassen sich eigentlich mit jeder anderen Methode sehr gut kombinieren. Es gibt bei Schüssler-Salzen also keine Ausschliesslichkeiten. Man kann sie auch mit Schulmedizin kombinieren. Diesbezüglich gibt es Tausende von Kinderärzten oder Gynäkologen, die Schüssler-Salze heute auch klinisch anwenden. Auch in manchen Wöchnerinnen-Abteilungen werden sie jeden Tag eingesetzt. Aber natürlich muss jemand zuerst einmal eine gute Hebamme sein, und dann kann sie unterstützend auch noch Schüssler-Salze einsetzen. Oder ein Zahnarzt kann Schüssler-Salze für den Knochenaufbau

verwenden und für gewisse Entgiftungsverfahren. Er muss zuerst aber mal ein kompetenter Zahnarzt sein. Das Gleiche gilt für einen Therapeuten oder Heilpraktiker. Er hat sein Instrumentarium, mit Geräten, Ausleitung, Phytotherapie oder Homöopathie und kann Schüssler-Salze noch zusätzlich empfehlen.

Umso besser, weil viele Patientinnen und Patienten Schüssler-Salze bereits aus eigener Erfahrung kennen?

Ja, und oftmals ist es sogar umgekehrt. Manche Therapeuten und Ärzte werden gleichsam von ihren Patienten motiviert, sich zu informieren, weil viele von ihnen Schüssler-Salze bereits kennen und einnehmen. Wenn zum Beispiel Mütter von Kindern mit Neurodermitis in die Praxis kommen und sagen, sie hätten sie mit Schüssler-Salzen zum Verschwinden gebracht, dann wollen manche Ärzte schlicht wissen, wozu es geht. Sie kommen dann zum Beispiel zu mir in die Kurse und sind von den vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten in der Regel ziemlich beeindruckt.

Worauf muss ich bei der Anwendung von Schüssler-Salzen achten?

Am wichtigsten ist, sich vor Augen zu halten, dass sie körperliche Funktionen unterstützen und sich nicht einzelnen Organen zuordnen lassen, wie manchmal der Einfachheit halber suggeriert wird. Auch benötigt es unter Umständen etwas Zeit, bis die Wirkung eintritt. Man kann eine Broschüre lesen und mit den Tipps daraus bereits erstaunliche Erfolge haben, manchmal aber auch nicht, und dann ist es gut, wenn man jemanden zur Verfügung hat, der etwas mehr weiss. Viele Apotheker und Drogeristen sind heute bereits sehr gut ausgebildet. Man kann sich dort kompetent beraten lassen.

Können Sie selber einige Empfehlungen abgeben?

Ferrum phosphoricum, die Nummer 3, fördert wie gesagt die Sauerstoffaufnahme im Blut. Es ist so gesehen sehr hilfreich im Sportbereich, auch bei Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Schwellungen. Zudem wirkt es Müdigkeit entgegen und fördert die Konzentration. Ich sage deshalb oft: "Ohne Nummer 3 geht man nicht aus dem Haus."



Schüssler-Salze enthalten Mineralstoffverbindungen, die natürlicherweise auch im Körper vorkommen. Calcium sulfuricum, die Nummer 12, verstärkt die Wirkung der anderen Schüssler-Salze und unterstützt zum einen die Ausscheidung und zum anderen die Bildung von Bindegewebe.

Magnesium phosphoricum, die Nummer 7, baut Spannungen ab, entlastet, unterstützt die Nerven und hilft, besser einzuschlafen. Es wirkt schneller und effizienter als Magnesiumpräparate, ersetzt aber Magnesium nicht. Generell gilt: Schüssler-Salze beheben keinen Mangel an einem Stoff, sondern schaffen eine Ordnung für diesen Stoff.

Bei Magenstörungen, Völlegefühl, Sodbrennen und auf Reisen hilft Natrium phosphoricum, die Nummer 9. Das wirkt sehr schnell. Es bindet einige der Magensäuren, aber nicht so, dass es dem Magen schadet wie Mittel, die ihn derart stark abpuffern, dass er zu wenig sauer ist und dann erst recht Säure produziert. Das passiert mit Nummer 9 nicht. Das sind einfache Dinge, die jeder beherzigen und brauchen kann.

Lassen sich Schüssler-Salze auch miteinander kombinieren?

Das ist sogar sehr sinnvoll. Ein Mineralstoff ist genauso wie ein Vitamin nie ein Solist. Es gibt keine singular wirkenden Mineralstoffe. Sie spielen immer in einem Orchester, und es gibt dabei auch keine Primadonnen. Eine berühmte Kombination ist jene, die ich mir zum Gesetz gemacht habe: Brauche nie eine Nummer 6 ohne Nummer 10, denn das eine scheidet von intra- zu extrazellulär aus, das andere scheidet aus dem Körper aus. Ich erkläre das manchmal im übertragenen Sinn so: Das eine ist wie den

Abfallsack vor die Haustüre, das heisst vor die körpereigene Zelle stellen, das andere ist dann die Müllabfuhr, die den Sack abholt und aus dem Körper hinausbefördert.

Ohne die Müllabfuhr könnte es unangenehm werden?

Richtig, und hierzu muss man sich bewusstwerden, dass Schüssler-Salze durchaus auch unangenehme Wirkungen haben können, denn sie aktivieren Stoffwechselprozesse. Das Schüssler-Salz Nummer 6 ist eine derart starke Hilfe für die Entgiftung, dass, wenn jemand es braucht, ohne es mit der Nummer 10 zu kombinieren, die Entgiftung manchmal schlagartig einsetzt. Jemand hat dann Hautausschläge, Kopfschmerzen, Druck im Bauch. Auch Silicea, die Nummer 11, die Säurekristalle im Körper zu dekristallisieren vermag, kann zu Ausscheidungseffekten wie Rötungen und Juckreiz führen. Es ist zwar nicht sehr häufig, aber Ausscheidungs- und Entgiftungsphänomene gibt es durchaus. Ich will damit niemandem Angst vor Schüssler-Salzen machen, aber es können sich Reaktionen ergeben, die alles andere als angenehm sind.

Könnten sich auch Probleme ergeben bei jemandem, der an einer Milchallergie leidet?

Schüssler-Salze werden im Normalfall in Form von Milchzucker-Tabletten eingenommen. Das kann allenfalls zu Verdauungsstörungen führen. Aber es gibt Schüssler-Salze auch in einer Wasser-Alkohol-Mischung als Trägersubstanz. Zudem ist die Anwendung über die Haut möglich, in Form einer Salbe; das ist etwas vom Freudvollsten, was Schüssler-Salze zu bieten haben, bei Kindern, bei Sportlern, Verspannungen, unruhigen Beinen. Hebammen, die Schüssler-Salze bei Neugeborenen und ihren Müttern einsetzen, sind begeistert, was da möglich ist. Mit Schüssler-Salz Nummer 2 eingecremt, hat das Neugeborene weniger Schorfbildung, die Mutter weniger Brustspannung. Hebammen diskutieren nicht lange herum, sondern probieren es einfach aus, oft mit Erfolg.

Vielen Dank für diese wertvollen Informationen. Auch Ihnen wünsche ich viel Erfolg für Ihre Seminare über Schüssler-Salze und für Ihre Arbeit als Naturheilpraktiker.