

Susanne Flintsch

# Die Schüßler Salze



**Die Lebenssalze – eine Anleitung**



nana!



## Inhalt

Die Autorin . . . . .	03
Allgemeine Erläuterungen . . . . .	04
Der Unterschied zur Homöopathie . . . . .	12
Nr. 1 Calcium fluoratum . . . . .	14
Nr. 2 Calcium phosphoricum . . . . .	16
Nr. 3 Ferrum phosphoricum . . . . .	18
Nr. 4 Kalium chloratum . . . . .	20
Nr. 5 Kalium phosphoricum . . . . .	22
Nr. 6 Kalium sulfuricum . . . . .	24
Nr. 7 Magnesium phosphoricum . . . . .	26
Nr. 8 Natrium chloratum . . . . .	28
Nr. 9 Natrium phosphoricum . . . . .	30
Nr. 10 Natrium sulfuricum . . . . .	32
Nr. 11 Silicea . . . . .	34
Nr. 12 Calcium Sulfuricum . . . . .	36
Nr. 13 Kalium Arsenicosum . . . . .	37
Nr. 14 Kalium Bromatum . . . . .	38
Nr. 15 Kalium Jodatam . . . . .	39
Nr. 16 LITHIUM CHLORATUM . . . . .	40
Nr. 17 MANGANUM SULFURICUM . . . . .	42
Nr. 18 CALCIUM SULFURATUM . . . . .	44
Nr. 19 CUPRUM ARSENICOSUM . . . . .	45
Nr. 20 KALIUM ALUMINIUM SULFURICUM . . . . .	46
Nr. 21 Zincum chloratum . . . . .	47
Nr. 22 CALCIUM CARBONICUM . . . . .	48
Nr. 23 NATRIUM BICARBONICUM . . . . .	49
Nr. 24 ARSENUM JODATUM . . . . .	50
Nr. 25 aurUM CHLORATUM NATRONATUM . . . . .	51
Nr. 26 Selen . . . . .	52
Nr. 27 KALIUM BICHROMICUM . . . . .	53
Welcher Hersteller hat die besten Salze? . . . . .	54
Die 12 Hauptsalze in der äußeren Anwendung . . . . .	55
Die Beschwerde-Übersicht . . . . .	58
Kontaktdaten . . . . .	67

## Die Autorin stellt sich vor

Mein Name: Susanne Flintsch, aber eigentlich bin ich ja die Nana, weil ich Susanne als kleines Mädchen nicht aussprechen konnte und meine Eltern haben das übernommen mein „Nana“ für Susanne. Ausser wenn Papa streng mit mir war, dann hiess es nur noch Susanne!! Geboren und aufgewachsen bin ich ja in Bayern, eine gestandene Süddeutsche eben ☺. Ein grosser Traum war es aber immer, in Salzburg leben zu können und einen rothaarigen Österreicher zu heiraten... schwere Aufgabe! Der eine Traum in Salzburg leben zu können, erfüllte sich vor 27 Jahren und der mit dem rothaarigen Salzburger vor fast 20 Jahren! Was für ein Glück.

Wir haben unsere Sarah vor fast 16 Jahren bekommen und wir leben am Stadtrand von Salzburg in einem kleinen Dorf am Berg, in dem fast kein Handy geht und man an schlechten Wintertagen den Berg nicht gut raufkommt...dann bleiben wir eben unten oder warten auf ein Allrad-Auto ☺ Zu unserer kleinen Familie gehört auch noch unser Zwergpudel Flocke, der kein veganer Hund ist aber schon immer mal wieder Schüssler Salze bekommt von mir, verpackt in Leberwurst!

Ich wollte sehr gerne Medizin studieren damals vor vielen Jahren, aber ich war einfach stinkefaul in der Schule und hatte immer andere Dinge im Kopf. Dementsprechend schlecht hat auch mein Abiturzeugnis ausgesehen und ich hätte ewiggggg auf einen Studienplatz warten müssen. Dann machst du halt was anderes Nana. Gedacht, getan und ich war viele Jahre in der Hotellerie in Salzburg tätig. Hat mir super gefallen, aber das Heilen-dürfen hat mich nie losgelassen.

So baue ich nun seit vielen Jahren mein anderes Standbein aus. Ich absolvierte erst eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin, weil mir Essen viel Spass macht, dann folgte der diplomierte Fasten- und Gesundheitstrainer, ein Diplom zum Ernährungs- und Präventionscoach und ein Homöopathie Studium in München und nun noch eine Basenfastenleiterausbildung bei Sabine Wacker in Mannheim. Ich lerne gerne und bin sehr neugierig. Seit über 8 Jahren habe ich eine Naturheilpraxis als geprüfte Heilpraktikerin in meiner bayerischen Heimat Amberg in der Oberpfalz. Wie gut. Ganz besonders glücklich bin ich über die tolle Ausbildung zur Mineralstoffberaterin nach Dr. Schüssler bei der GBA Zell am See. Frau Mag. Susanna Niedan-Feichtinger war meine hochgeschätzte besondere Lehrerin, von der ich so viel erfahren durfte, was heute auch mein Wissen über diese wunderbare Heilweise ausmacht. Danke!

Die Schüssler Salze sind mein Steckenpferd geworden, sie haben meiner Familie, meinen Patienten und mir schon oft und gut geholfen. Und ich schaue so gerne in Gesichter, deshalb auch diese Heftchen, damit sie vielleicht ein bisschen mehr darüber verstehen lernen. Ich habe meine Schüssler-Broschüre überarbeitet und erweitert! Sie finden jetzt ALLE 27 Salze erklärt, davor haben ja einige gefehlt.

Viel Freude damit und vielleicht finden sie ja auch Gefallen an den Salzen und deren Talenten, das würde mich sehr freuen.

Lieben Guss  
die Nana

## Allgemeines zu den Schüßler Salzen

Nach meinen Vorträgen höre ich meistens ein leichtes Stöhnen (hoffentlich nicht wegen meinem Vortrag (!!)), sondern weil die Teilnehmer immer sagen, dass sie nach diesem Infoabend wohl alles, sprich alle Schüßler Salze brauchen. Von jedem würde ihnen etwas fehlen – na so tragisch ist es sicher nicht.

Das hilft aber auch gar nichts, wenn Sie morgen gleich in die Apotheke rennen, sich alle 27 Schüßler Salz-Nummern besorgen und beginnen alle Salze, am besten vielleicht von jedem 2 Stück zu nehmen und dann zu warten ob und was passiert. Es kann jetzt sein, dass Ihnen eventuell komische Pickel wachsen, weil der Körper ja gar nicht weiß, was er mit soviel verschiedenen Informationen anfangen soll. Was ist da los, denkt er sich vielleicht, er der Körper.

Deshalb bitte achtsam sein mit den neuen Informationen für Ihren Organismus.

Die Heilweise der biochemischen Mineralsalze müssen Sie sich nach dem Prinzip „**Eimer mit Loch unten**“ vorstellen. Bevor das Loch nicht geschlossen wird, braucht man oben nicht anderes hineinwerfen. Das Loch stellt unsere größten Mängel dar. Die gilt es auf alle Fälle erst einmal zu beheben, dann kann in weiterer Folge mit Vorsorge oder anderen gewünschten Dingen begonnen werden!

Im Prinzip können wir alle Mineralsalze miteinander vermischt auch über den Tag verteilt einnehmen. Es gibt hier nicht wirklich irgendwelche Gegenspieler. Suchen Sie sich einen kleinen Behälter (bei Kindern verwende ich leere Tic-Tac Dosen), beim Fasten nehme ich nach Benutzung leere Glaubersalzdosen und geben Sie jeden Tag in der Früh (oder am Abend zuvor, wenn Sie in der Früh zu hektisch sind) Ihre spezielle Mischung hinein und lutschen Sie diese über den Tag verteilt bitte immer nur 2 Pastillen in den Mund geben, mehr schafft Ihre Mund- und Rachenschleimhaut nicht aufzunehmen. Man Mann nimmt gerne schon einmal 10 Stück oder so auf einmal, dann sind sie weg, sagt er. Ist das typisch Mann??

### Kommen wir nun gleich zur DOSIERUNG

Ich habe in meiner Ausbildung immer wieder gelernt, wenn wir eine Art Vorsorge mit Schüßler Salzen starten wollen, dann bedeutet das, dass wir 1-3 Stück der jeweiligen Nummer am Tag nehmen sollten. Vorsorge heißt ja, dass sie mit den Mineralsalzen zum Beispiel die familiäre Neigung zu schwachem Bindegewebe positiv unterstützen können. Also dagegen was tun können! Wie fein! Sie haben die **freie** Entscheidung zu warten, bis sich die Bindegewebeschwäche immer mehr zeigt oder etwas zu tun dagegen! 50 % ist immer eine Veranlagung, für den Rest sind wir ganz schön verantwortlich.

Wenn bei Ihnen bereits ein leicht sichtbarer oder spürbarer Mangel vorliegt, dann empfehle ich Ihnen 5-7 Stück der jeweiligen Nummern am Tag zu nehmen. Und ein großer oder starker Mangel bedeutet schon 10-15 Stück des entsprechenden Schüßler Salzes am Tag. Ein großer Mangel

kann zum Beispiel ein Tränensack unterm Auge sein, ein starker Erschöpfungszustand, extreme Gereiztheit, ständige Verdauungsprobleme, unreine Haut. Diese Symptome benötigen auch eine gewisse Anzahl an Pastillen und Geduld, Geduld, Geduld. Hat ja auch gedauert bis es gekommen ist, dann darf es etwas Zeit haben zu gehen...

### Naturheilkunde geht ja sowieso nicht von heute auf morgen bitte sehr!

Ein Jahr des Mangels ist mindestens ein Monat der Kümmerung und eine naturheilkundliche Umstimmung braucht oft ein paar Monate oder so. Bleiben Sie stets aufmerksam bitte! Ihr Körper ist ja eigentlich auch schon so lange gut mit Ihnen!

Bei der Akut-Behandlung mit den Schüßler Salzen halten Sie sich bitte nicht an die abgezählte Version, sondern Sie geben die Salze, immer wieder 2 Stück der jeweiligen Nummer bis es leichter wird und die Symptome verschwinden. Nehmen wir ein Beispiel: Ihr Kind zeigt leichtes Fieber so bis 38 Grad. Fieber ist ja auch ein wichtiges Symptom im Körper, nicht unterdrücken so lange es geht bitte. Geben Sie Ihrem Kind hier immer wieder (alle paar Minuten oder jede halbe Stunde) 1-2 Pastillen in dem Fall von Schüßler Salz Nummer 3 in den Mund bis es besser wird.

Aber noch viel effektiver ist es, wenn Sie die Schüßler Salze bei einer Akut Behandlung heiß auflösen! Wie geht das denn? Sie nehmen eine Tasse mit heißem abgekochten Wasser, geben die Pastillen hinein, verrühren das mit Holz- oder Plastiklöffel und schlürfen dieses Wasser dann natürlich etwas abgekühlt (eh logisch). Heiß bedeutet in der Biochemie, dass die Mineralien schneller zu den Zellen eilen können und Gutes tun dürfen! Und wir wollen in einem Akutzustand ja nicht ewig warten, bis es besser wird ...

### nana Tipp



Sagen Sie, wenn möglich nicht Tabletten zu den Schüßler Salzen (auch wenn es pharmazeutisch so richtig ist). Wenn man nämlich 20-30 Salze am Tag von einem Berater oder Heilpraktiker empfohlen bekommt und man denkt dabei immer an „Tablette“ dann haben viele dabei gleich ein ungutes Gefühl. Das habe ich schon oft gespürt und von meinen Patienten auch gehört. Deshalb! Ich hatte vor kurzem ein liebes Ehepaar in meiner Praxis und die redeten immer von den „Bobalas“ (schreibt man das so?). Das müssen Sie jetzt nicht wirklich dazu sagen, aber sprechen Sie in der Familie und so von Pastillen oder Salzen oder „Schüßlis“. Wie Sie meinen!

## Tipp am Rande!

### FÜR DIABETIKER

Auch sie können die Mineralsalze trotz Milchzucker nehmen (ca. 48 Pastillen sind 1 Broteinheit BE), denn man kann die Schüßler Salze ja auch gut im Wasser auflösen. Es setzt sich der Milchzucker unten ab und Sie trinken nur die gelösten Mineralien. Bitte den Schluck etwas im Mund behalten, damit die Mundschleimhaut die guten Stoffe aufnehmen kann.

Wie funktioniert denn das nun so mit den Schüßler Salzen? Wie gelangen denn die da hin, wo ich sie brauche? Verteilt wird das Ganze erst einmal über unsere Schleimhäute im Mund und Rachen. Diese nehmen bei korrekter Einnahme das Salz auf und bringen es über den Blutweg dahin wo der Körper oder Ihre Zellen es benötigen. Das ist doch super gescheit von unserem Körper!

**Dazu sollten aber immer nur 2 Pastillen genommen werden** und am besten unter die Zunge gelegt werden (bitte nicht zerbeißen oder schlucken). Denken Sie an „Nimm 2“ Bonbons aus der Werbung! Bei einem Bedarf wird sich die Pastille sehr schnell auflösen. Welche Nummern Sie bei den 2 Stück erwischen, ist aber vollkommen egal. Denn Ihr Körper kann auch die Nudel mit der Tomatensauce und dem Stück Parmesan gut verteilen, wenn wir langsam essen. Ich habe immer wieder Patienten, die zu viele Schüßler Pastillen auf einmal nehmen oder sie auch zu schnell lutschen (da sie ja so gut schmecken bei Bedarf). Ein Herr nahm zum Beispiel immer eine Hand voll auf einmal, dass sie schneller weg sind! Er hatte dabei immer so einen Klumpen im Mund. Bitte nicht! Das kann ihre Schleimhaut nicht aufnehmen, die sagt einfach nein so nicht! Halten sie sich bei der Lutscherei bitte an die Regel der 2 Stück Einnahme.

Danke sagen Ihre Zellen, denn die haben ja eigentlich einen Hunger (Zellhunger).

## nana Tipp!

Es läuft hier etwas anders als in der Homöopathie. Sie brauchen jetzt nicht generell auf Kaffee zu verzichten (wie gut) oder auf die Pfefferminz-Zahnpasta, wenn Sie die Mineralien einnehmen. Aber Sie sollten einen gewissen Abstand einhalten, nach dem Käsebrot oder Capuccino. Ich sage jetzt mal so ungefähr 15 Minuten, dann sind Sie auf der sicheren Seite, dass kein Käsebrösel in der Mundschleimhaut ihre Schüßler Salz blockiert. Die mögen sich nämlich nicht so gerne! Ich werde dann immer wieder gefragt wann soll ich denn das dann nehmen? Aber Sie essen doch nicht den ganzen Tag, oder?

Die etwas andere „Einnahme-Art“ ist das Auflösen und Trinken der Schüßler Salze. Hierzu gibt man die Salze in Leitungswasser – bitte nicht in Mineralwasser, das hat ja auch Mineralien, das verträgt sich nicht so gut – und verrührt sie mit einem Holz- oder Plastiklöffel (Schüßler Salze bitte **NIE** mit Metall in Verbindung bringen). Diese Mischung kann man in kleinen Schlucken über den

Tag verteilt trinken. Den Schluck etwas im Mund schwenken! Kann auch bei Bedarf ein ziemlich süßes Wasser sein. Und eine Dame in der Ausbildung erzählte, ihre Kinder sagen immer „Schneewasser“ dazu! Generell können Sie sich aussuchen, ob Sie die Tagesration lieber lutschen oder trinken wollen. Nur allen „Vertrockneten“, d. h. all denjenigen, die eh schon zu wenig trinken, empfehle ich die „Schüßli-Mischung“ zu trinken. Und unsere Einnahme sollte regelmäßig erfolgen, das heißt natürlich täglich über einige Zeit, bis Sie glauben, dass Sie die Salze nicht mehr brauchen ...



## nana Tipp!



Wenn wir etwas akutes mit den Schüßler Salzen behandeln möchten, empfiehlt sich eine heiße Mischung. Wir lösen hierbei die empfohlene Menge der jeweiligen Schüßler Salz Nummer, z.B. bei der heißen 7, in abgekochten Wasser in einer Tasse auf und versuchen dieses Getränk auch relativ heiß zu „schlürfen“. Damit gehen die Salze schneller in unsere Zellen und unterstützen uns damit auch schneller! Wir wollen ja nicht zu lange warten bis das Wachstumweh unseres Kindes, was wir mit einer heißen Nummer 2 erleichtern würden, vergeht. Dazu benötigen wir eben eine heiße Auflösung!

### DAUER DER EINNAHME

Jetzt werden Sie fragen, wie lange wird es denn nun dauern, bis meine Mängel behoben werden durch die Mineralsalze?

Na, das ist ja wirklich nicht so einfach zu beantworten. Man glaubt ja meist, dass es genügt, wenn die Symptome verschwinden, dann kann man doch mit dieser Lutscherei aufhören ... ist eh etwas lästig ...? Nein bitte nicht! Die „Wehs“, die wir zeigen und die ja sehr gut über die Schüßler Salze zu steuern sind, kommen ja zumeist auch aus einem Defizit an diesen Stoffen im Körper. Wenn jetzt mit der Einnahme die „Wehs“ verschwinden, dann sind noch lange nicht die Depots in unserem Körper aufgefüllt. Bei der geringsten Belastung würde es dann wieder zu Beschwerden kommen. Das ist aber gar nicht anzustreben, oder? Deshalb unbedingt die Einnahme nicht einfach absetzen, sondern nur die Stückzahl, heißt Anzahl der jeweiligen Nummer verringern. Logisch, oder?



Sie merken ja selbst sehr wohl, ob sie die Salze noch brauchen oder nicht! Denn wenn sie schnell weich werden oder süßlich schmecken, haben sie eine guten Bedarf daran. **Bitte merken!** Erkläre ich später noch einmal.

Der, der ständig viel leisten muss, hat nun einen grossen Verbrauch an wichtigen Stoffen im Körper. Das sind besonders Schwangere, Stillende, VIELARBEITER und die Sportler. Rede gar