



Leseprobe

Sabine Wacker

In Balance mit Schüßler-Salzen

Am Gesicht erkennen,
welche Salze Ihnen fehlen

Bestellen Sie mit einem Klick für 8,99 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 15. Mai 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Buch

Tauchen Sie ein in die Welt der Schüßler-Salze und lernen Sie die Charakteristika jedes einzelnen Schüßler-Salzes kennen – so bekommen Sie ganz nebenbei auch einen genauen Blick für sich und Ihre Mitmenschen. Mithilfe eines Tests erfahren Sie, welcher Typ Sie sind, welche Salze optimal zu Ihnen passen und wie Sie Beschwerden verhindern, bevor sie entstehen. Aber auch bei akuten Erkrankungen helfen Ihnen einfache Wegweiser schnell zum richtigen Salz.

Autorin

Sabine Wacker arbeitet nach ihrem Medizinstudium als Heilpraktikerin und ist Deutschlands bekannteste Expertin zum Thema Schüßler-Salze und Entgiftungstherapie.

Sie entwickelte mit *basenfasten – die wacker-methode*[®] ein eigenes Ernährungsprogramm, das seit 2014 auch in zahlreichen Wellness-Hotels eingesetzt wird.

Außerdem von Sabine Wacker im Programm

Basenfasten – das Gesundheitserlebnis
(gemeinsam mit Dr. med. Andreas Wacker)

Basenfasten – für Frauen
(gemeinsam mit Dr. med. Andreas Wacker)

Sabine Wacker

In Balance mit Schüßler-Salzen

Am Gesicht erkennen,
welche Salze Ihnen fehlen

GOLDMANN

Inhalt

Schüßler-Salze auf Erfolgskurs	11
Was sind Schüßler-Salze?	13
Wie wirken Schüßler-Salze?	20
<i>Weniger ist mehr</i>	22
<i>Auch die Ernährung ist wichtig</i>	23
<i>Potenzierung macht die Salze erst wirksam</i>	27
<i>Regelpotenzen der Schüßler-Salze</i>	29
Wie werden Schüßler-Salze eingenommen?	31
<i>Dosierung der Schüßler-Salze</i>	32
<i>Kann man Schüßler-Salze kombinieren?</i>	36
<i>Was müssen Allergiker beachten?</i>	40
Das können Schüßler-Salze	42
<i>Wo haben Schüßler-Salze ihre Grenzen?</i>	43
Die Welt der Schüßler-Salze	45
Schüßler-Salze im Überblick	47
Nr. 1: Calcium fluoratum – das stabilisierende Salz	51
Nr. 2: Calcium phosphoricum – das Knochensalz	56
Nr. 3: Ferrum phosphoricum – für das Immunsystem	66

Nr. 4:	Kalium chloratum – für Drüsen und Schleimhäute	75
Nr. 5:	Kalium phosphoricum – das Salz für die Nerven	82
Nr. 6:	Kalium sulfuricum – das Salz für die Entgiftung	91
Nr. 7:	Magnesium phosphoricum – das Krampf- und Schmerzmittel	99
Nr. 8:	Natrium chloratum – der Flüssigkeitsregulator	106
Nr. 9:	Natrium phosphoricum – das Stoffwechsell-salz	113
Nr. 10:	Natrium sulfuricum – das Salz für die Ausscheidung	119
Nr. 11:	Silicea – das Bindegewebsmittel	125
Nr. 12:	Calcium sulfuricum – das Salz für eitrige Prozesse	130
	Die Ergänzungsmittel	134
	Der Weg zum richtigen Salz	137
	Die Antlitzdiagnose	139
	So finden Sie Ihren Typ	143
	<i>Der Sulfat-Typ</i>	157
	<i>Der Phosphat-Typ</i>	159
	<i>Der Chlorid-Typ</i>	161
	<i>Der Silicea-Typ</i>	163
	<i>Der Fluorid-Typ</i>	164
	<i>Mischtypen</i>	165

Fragen und Antworten	166
<i>Muss jeder Typ immer seine Salze nehmen?</i>	166
<i>Und wenn das Salz nicht hilft?</i>	167
<i>Was tun bei Therapieblockaden?</i>	170
Anwendungen und Kuren	173
Grippale Infekte.	175
<i>Behandlung mit Schüßler-Salzen</i>	176
Schüßler-Salze gegen Schmerzen.	190
Kuren	193
<i>Entgiftung, Entsäuerung und Entschlackung</i>	193
<i>Stärkung der Abwehrkräfte.</i>	195
<i>Kuren für die Schönheit</i>	197
<i>Gut durch die Wechseljahre</i>	201
Welches Salz bei welcher Krankheit?	205
Wegweiser zum richtigen Salz	207
Literatur	248
Register	249

Zu diesem Buch

Bei meinen zahlreichen Vorträgen und Schulungen werde ich immer wieder gefragt, ob es ein Buch über Schüßler-Salze gibt, in dem man all das nachlesen kann, was ich über Schüßler-Salze zu erzählen weiß. Dabei ist die Frage, die ich am häufigsten gestellt bekomme: »Wie finde ich das richtige Salz?« Eigentlich ist das gar nicht schwer, wenn Sie wissen, worauf Sie achten müssen. Ich habe die Antlitzdiagnostik für Akutfälle immer etwas verwirrend gefunden. Deshalb habe ich sie vereinfacht und eine neue »Typenlehre« entwickelt, die Ihnen den Umgang mit Schüßler-Salzen erleichtert. Im letzten Kapitel finden Sie einen »Fahrplan«, damit Sie im Krankheitsfall schnell und sicher das oder die richtigen Salze finden.

Mein Bestreben war es, Ihnen, liebe Leser, diese Methode einfach und praktisch nahezubringen. Damit dieses Buch entstehen konnte, bin ich mal wieder auf meine Lieblingsinsel Elba geflüchtet. Ein Teil dieses Buches ist aber auch in Sörenberg in der Schweiz entstanden, wo ich dank meiner Schwester Claudia, meines Schwagers Günter und meiner Skifreunde Hildi und Bruno ein erholsames Rahmenprogramm hatte.

Zu diesem Buch

Nun hoffe ich, dass dieses Buch Ihnen die »Schüßlerei« näherbringt und dass es Ihnen ein guter Begleiter wird.

Ihre *Sabine Wacker*

Schüßler-Salze auf Erfolgskurs

Mehr als 130 Jahre ist sie alt –
die Erfolgsgeschichte der Schüßler-Mineral-
stoffe. Schüßler-Salze erfüllen alle Erwartungen,
die man an ein modernes Therapieverfahren stellt:
Therapie mit Schüßler-Salzen ist überschaubar,
risikolos und dabei sehr wirkungsvoll.

Was sind Schüßler-Salze?

Schüßler-Salze sind körpereigene Mineralstoffe, die nach homöopathischen Regeln hergestellt werden.

Dr. Schüßlers inzwischen weltberühmtes Therapieverfahren ist auch unter anderen Namen bekannt: Biochemie nach Dr. Schüßler, Mineralsalztherapie nach Dr. Schüßler, Schüßler-Salz-Therapie oder Therapie mit biochemischen Funktionsmitteln. Meine Freundin Hedel, inzwischen 86 Jahre alt, nennt es die »Schüßlerei« und kuriert ihre kleinen Wehwehchen seit vielen Jahren erfolgreich damit.

○ Schüßler-Mineralstoffe sind apothekenpflichtig.

Es gibt 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler, die biochemischen Funktionsmittel Nr. 1 bis Nr. 12. Jedes Mittel hat dabei ein bestimmtes Einsatzgebiet, das sich aus dem Vorkommen des Salzes im Organismus ableitet. So wirken die Calciumsalze auf Knochen, Knorpel, Zähne und Gelenke und die Phosphorsalze gemäß des hohen Phosphorgehaltes der Nervengewebe auf die Nerven. Nach Schüßlers Tod haben Therapeuten

zwölf weitere Mineralsalze gefunden, die sie als »Ergänzungsmittel« bezeichnet haben: die Mittel Nr. 13 bis Nr. 24. Die Mittel werden als »Salze« bezeichnet und sind in Tablettenform im Handel.

○ Von der Deutschen Homöopathie-Union gibt es die »Schüßler-Salze« in Packungen zu 80, 200 und 1000 Tabletten. Die Mittel 1 bis 12 sind auch in Salbenform erhältlich.

Die originalen Schüßler-Salze sind zwar apothekenpflichtig, sie sind aber auch übers Internet und aus Holland und anderen Ländern zu beziehen. Diese Produkte unterliegen nicht unseren strengen deutschen Qualitätskontrollen, ich rate daher vom Kauf und Gebrauch dieser »Billigprodukte« ab.

Schüßler-Salze sind bei bestimmungsgemäßem Gebrauch völlig ungefährlich und frei von Nebenwirkungen. Das heißt nicht, dass sie eine ärztliche Diagnosestellung und eine daraus resultierende Therapie immer ersetzen. Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollten Sie daher sicherheitshalber einen Arzt Ihres Vertrauens aufsuchen.

Mineralsalze – lebenswichtig für die Gesundheit

Mineralsalze sind chemische Verbindungen, die in allen Organen, Geweben, Körperflüssigkeiten, in der Haut, im Bindegewebe, in den Knochen und im Nervengewebe vorkommen und dort lebenswichtige Aufgaben erfüllen. Etwa 3,5 kg davon befinden sich im menschlichen Organismus. Sie sind wichtige Ausgangsstoffe für

alle körperlichen Funktionen. Ob wir uns bewegen, ob wir denken oder ob wir gerade verdauen – wir verbrauchen dabei Mineralstoffe. Deshalb müssen wir sie täglich über die Nahrung zuführen. Von manchen, wie beispielsweise Kalium und Natrium, brauchen wir sehr viel, weshalb sie Mengenelemente genannt werden. Andere Mineralstoffe, wie Eisen und Zink, finden sich nur in sehr geringen Mengen in unserem Körper. Sie werden daher Spurenelemente genannt und sind in größeren Mengen sogar giftig. Für gesunde körperliche Funktionen ist es wichtig, dass die entsprechenden Mineralstoffe in der für den Körper optimalen Menge vorhanden sind: nicht zu viel und nicht zu wenig.

Die Geschichte der Schüßler-Salze

Dr. Wilhelm Schüßler wurde am 21. August 1821 in Bad Zwi-schenahn geboren, er lebte und arbeitete bis zu seinem Tod 1898 als Arzt in Oldenburg. Er studierte Humanmedizin in Paris, Berlin und Gießen. Erst nach seinem Staatsexamen (1857) legte er in Oldenburg das Abitur mit »sehr gut« ab. Noch im selben Jahr ließ er sich dort als praktischer Arzt nieder. Er erlernte die Homöopathie im Sinne Hahnemanns und arbeitete zunächst als Homöopath. Durch viele Veröffentlichungen trug er zur Verbreitung der Homöopathie bei.

Suche nach einer einfachen Therapie

Mit seinem ausgeprägten Forschergeist suchte Dr. Schüßler schon bald nach einem Therapieverfahren, das einfacher zu handhaben sein sollte als die Homöopathie. »Eine scharf begrenzte Therapie zu schaffen ist seit langer Zeit mein Bestreben gewesen« – so Dr. Schüßler. Bei seiner Suche nach einem solch abgekürzten Verfahren begegnete er den vielfältigen Forschungen seiner Zeit: Im 19. Jahrhundert zog die Technik langsam in die Medizin ein – wie beispielsweise das Mikroskopieren. Damit eröffnete sich den Forschern die Welt der Zellen, der Viren und der Bakterien. So rückte die Zelle sowie ihre Versorgung mit Mineralstoffen in den Mittelpunkt des Interesses. Der holländische Physiologe Jakob Moleschott

(1822–1893) erforschte die Bedeutung der anorganischen Mineralsalze für den Organismus. In seinem Werk »Kreislauf des Lebens« von 1852 schreibt er unter anderem: »Der Bau und die Lebensfähigkeit der Organe sind durch die notwendigen Mengen an anorganischen Bestandteilen bedingt.« Von ihm stammt die Aussage: »Ohne Phosphor kein Gedanke«. Ein anderer Forscher zu Schüßlers Zeit war Rudolf Virchow (1821–1902), der an der Berliner Charité als Professor tätig war. Rudolf Virchow begründete 1858 die sogenannte Cellular-Pathologie. Seine Kernaussagen waren: »Die Zelle ist die kleinste Einheit menschlichen Lebens«, und »Die gestörte Funktion der Zelle führt zur Krankheit«. Damit legte Rudolf Virchow den Grundstein für die Denkweise der Medizin des 20. Jahrhunderts, indem er die Zelle und ihre Stoffwechselvorgänge ins Zentrum des Forschungsinteresses rückte. Wilhelm Schüßler sah wie Virchow in der »Erregbarkeit« der Zelle die Ursache von Gesundheit und Krankheit.

Verbesserung der Mineralsalzversorgung

Angeregt durch die Forschungen Virchows und Moleschotts suchte Wilhelm Schüßler nach einem Verfahren, das die Mineralsalzversorgung der Zellen verbessern kann. Um herauszufinden, welche Mineralstoffe in welchen Organen und Geweben vorhanden sind, untersuchte er die Asche von Verstorbenen. So fand er im Verlauf seiner Arbeiten heraus, dass es in erster Linie 12 chemische Verbindungen – Mineralsalze – sind, die im menschlichen Organismus

die lebenswichtigen Funktionen erfüllen. Dass beispielsweise Calciumphosphat Hauptbestandteil der Knochen ist, dass sich Eisen in Form von Eisenphosphat in den Muskeln befindet und das Blut auf Eisen angewiesen ist, dass die Muskeln Magnesium brauchen und die Nervenzellen Phosphor – all das erscheint uns heute selbstverständlich. Im 19. Jahrhundert waren das völlig neue Erkenntnisse.

Weniger ist mehr!

Schüßlers Pioniergeist zeigte sich aber darin, wie er diese Erkenntnisse in eine geeignete Therapieform brachte. Das bloße Wissen darüber, welches Mineral für welches Organ wichtig ist, führt noch nicht zur richtigen Therapie. So denken heute noch die meisten Menschen, leider auch viele Ärzte und Heilpraktiker: »Der Muskel braucht Magnesium – ich nehme eine Magnesiumtablette, dann ist er versorgt.« Sie übersehen dabei einen ganz wichtigen Aspekt: Hochkonzentrierte Mineralsalze werden vom Körper zwar aufgenommen, gelangen so aber nicht oder nur unzureichend in die Zellen hinein. Auf diese Weise muss unverhältnismäßig viel zugeführt werden, damit die Versorgung der Zellen gesichert ist. Ein Beispiel dafür sind Eisenpräparate. Sie müssen lange eingenommen werden und haben Nebenwirkungen wie Magenschmerzen und Verstopfung – nicht so, wenn man Eisen in Form von Eisenphosphat als Schüßler-Salz einnimmt.

Wilhelm Schüßler ging davon aus, dass es einen pathogenen, also einen krank machenden Reiz gibt, der den Übertritt der Mine-

ralsalze aus der Nahrung in die Zellen blockiert. Heute wissen wir, dass die Zellwände mit Membranen, Rezeptoren und »Pumpen«, wie Protonen- und Kalium-Natrium-Pumpen, ausgestattet sind, die nur für bestimmte Stoffe durchlässig sind und bei Krankheiten zu viele oder zu wenig Stoffe durchlassen. Im Falle einer Krankheit werden dann auch die mit der Nahrung aufgenommenen Mineralien nicht mehr durchgelassen und damit nicht aufgenommen. Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die in ihrer Wirkung an Rezeptoren und Pumpen ansetzen. Dieses Wissen existierte zu Schüßlers Zeiten noch nicht. Mit seiner Aussage vom pathogenen Reiz war er damit seiner Zeit weit voraus.

Dr. Schüßlers Ziel war es nun, mit einem einfachen und überschaubaren Therapieverfahren die Mineralienverteilung im Körper wieder ins Lot zu bringen. Die 12 von ihm gefundenen lebenswichtigen Mineralsalze bildeten einen solchen überschaubaren Rahmen. Die Frage war, in welcher Form sie in das Innere der Zelle gelangen können. Die Zellforschungen lieferten auch Erkenntnisse darüber, in welchen Konzentrationen die Mineralien sich in den Zellen und in den Zellflüssigkeiten befinden. Schüßler ging davon aus, dass es für die Zelle möglich sein wird, ein Mineral in einer Konzentration aufzunehmen, die der Konzentration in der Zelle entspricht. Er forderte eine hochmolekulare Verteilung der Mineralstoffe – wie sie in homöopathischer Zubereitung zu finden ist –, um die Mineralien »aufzuschließen«. Die geringe Molekülgröße der Mineralien in der homöopathischen Zubereitung erschien Dr. Schüßler optimal. Und seine Erfolge gaben und geben ihm bis heute recht.

Wie wirken Schüßler-Salze?

Dr. Schüßler ging davon aus, dass Krankheiten dann entstehen, wenn der Mineralstoffhaushalt der Zellen gestört ist.

Obwohl Dr. Schüßler das Prinzip seiner Therapie erklärt hat, gibt es bis heute viel Unverständnis darüber. Viele Menschen gehen davon aus, dass bei Krankheiten den Zellen ein bestimmtes Mineral *fehlt*, das dann in entsprechender Menge gegeben werden muss. Das hat Dr. Schüßler nie behauptet. Er ging davon aus, dass Krankheiten dann entstehen, wenn der Mineralstoffhaushalt der Zellen gestört ist. Je nach Art der Störung entstehen – laut Schüßler – bestimmte Symptome und Krankheiten.

○ Nicht der Mineralstoffmangel ist entscheidend für die gesundheitlichen Probleme, sondern die Störungen im Mineralienstoffwechsel, was zu einer *Fehlverteilung* der Mineralien führt.

So äußert sich die Fehlverteilung von Magnesium beispielsweise in Krämpfen, die in bestimmten Intervallen auftreten.

Die Fehlverteilung von Natriumchlorid zeigt sich in einem gestörten Wasserhaushalt: Man neigt zu Wasseransammlungen oder zu Wasserverlust – hat beispielsweise Fließschnupfen oder trockene Schleimhäute. Alle 12 Schüßler-Salze weisen typische Symptome ihrer jeweiligen Fehlverteilung auf.

Info

Das Prinzip der Therapie mit Schüßler-Salzen

Dr. Schüßlers Therapie zielt darauf ab, die Mineralien im Körper durch Gabe bestimmter Mineralienzubereitungen wieder richtig zu verteilen. Durch die Gabe der passenden Mittel verschwinden die Krankheitssymptome oft in kürzester Zeit. Durch ein spezielles Herstellungsverfahren gelang es Dr. Schüßler, die Mineralien so aufzuschließen, dass sie gut aufgenommen und verwertet werden können.

Seine Mineralsalze nannte Dr. Schüßler biochemische Funktionsmittel, weil sie die Funktionen des menschlichen Organismus verbessern, wenn Störungen oder Krankheiten aufgetreten sind. Heute ist vieles, was Dr. Schüßler damals mit einfachen Mitteln herausfand, wissenschaftlich belegt – beispielsweise, dass Phosphor in allen Nervenzellen und Nervengewebe gefunden wird und für deren Funktionsfähigkeit wichtig ist. Auch die immense Bedeutung der optimalen Mineralienversorgung ist heute erwiesen.

Weniger ist mehr

Das Besondere an Schüßlers Methode war nun, dass er die körpereigenen Mineralsalze in kleinsten Mengen – in homöopathischen Zubereitungen – verabreichte und genau damit seine zahlreichen Erfolge erzielte. Wie kann das gehen, werden Sie vielleicht fragen, weiß doch jeder, dass wir bestimmte Mengen an Mineralstoffen pro Tag benötigen. Schüßler hat sich 1874 in seinem Hauptwerk »Eine abgekürzte Therapie – Anleitung zur biochemischen Behandlung von Krankheiten« dazu geäußert. Er sprach davon, dass Körperzellen, wenn sie einem sogenannten »pathogenen Reiz« – einem krank machenden Reiz – ausgesetzt sind, nicht mehr in der Lage sind, die Mineralstoffe aus der Nahrung aufzunehmen, weil die Molekularbewegung der Mineralsalze gestört ist. Die Mineralien können dann die Zellmembran nicht mehr durchdringen, und es kommt zu einer »Fehlverteilung« von Mineralstoffen im Körper, so Schüßler. Und genau hier liegt die Bedeutung der Schüßler-Salze: Durch die homöopathische Aufbereitung erreichen diese lebenswichtigen Mineralsalze etwa Molekülgröße und können so die Zellwandbarriere durchdringen und in das Innere der Zelle gelangen. Die Bewegung der Moleküle – der kleinsten Einzelbestandteile der Salze – wird auf diese Weise angeregt. So wird der unterbrochene Kontakt zwischen Zelle und umliegendem Gewebe wiederhergestellt, wodurch es nun auch den Mineralsalzen aus der Nahrung ermöglicht wird, besser aufgenommen zu werden.

Hier liegt nun das Problem: Viele Menschen sind nicht mehr in der Lage, Nährstoffe, auch die lebenswichtigen Mineralien, aufzunehmen, obwohl sie in der Nahrung enthalten sind. Geschäftstüchtige Menschen behaupten, unsere Lebensmittel enthalten nicht mehr genügend Vitamine und Mineralien, weshalb wir nun alle hochkonzentrierte, angeblich natürliche Produkte für viel Geld kaufen sollen, damit wir noch optimal versorgt sind – frei nach dem Motto: viel hilft viel.

Hinweis

Schüßler-Salze sind keine Nahrungsergänzungsmittel!

Schüßler-Salze sind körpereigene Mineralstoffe, die durch ihre besondere Herstellungsweise den Mineralstoffwechsel verbessern. Es sind keine nahrungsergänzenden Mineralstoffpräparate, wie es sie in jedem Supermarkt zu kaufen gibt. Im Gegenteil: Die Nahrung liefert die notwendigen Mineralstoffe, und Schüßler-Salze sorgen dafür, dass sie dort ankommen, wo sie gebraucht werden.

Da leben wir in einer Überflussgesellschaft und haben Angst vor Mangelerscheinungen? Darüber kann man doch nur lachen. Klar ist bekannt, dass die Überdüngung der Böden diese auslaugt und den Vitalstoffgehalt der darauf angebauten Nahrungsmittel vermindert. Auch, dass »raffinierte« Nahrungsmittel weniger Mineralstoffe, Vitamine und bioaktive Stoffe enthalten. Doch wer zwingt Sie, diese Nahrungsmittel

zu essen? Gesunde Ernährung ist mein Lieblingsthema – das wissen die Leser meiner bisherigen Bücher. Und das gilt auch, wenn ich Ihnen hier die Vorzüge der Schüßler-Salze erläutere. Wenn Sie sich vollwertig mit einem hohen Anteil an frischem Obst, Gemüse, Kräutern und Sprossen ernähren, können Schüßler-Salze optimal wirken. Davon abgesehen gibt es Lebensphasen, in denen die Zufuhr von Vitaminen und Mineralien in Tablettenform notwendig werden kann. Solche Lebensphasen sind:

- *Schwangerschaft, Stillzeit*
- *Krankheiten wie chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Krebs, Leberzirrhose und vergleichbare schwere Erkrankungen.*

In solchen Ausnahmefällen ist es empfehlenswert, Vitamine und Mineralstoffe in grob stofflicher Form, das heißt als handelsübliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate, einzunehmen – und zusätzlich die entsprechenden Schüßler-Salze.

Doch das große Volksleiden, der angebliche Mangel an Vitaminen und Mineralien, ist eigentlich die Folge der Fehlverteilung im Körper, wie Dr. Schüßler es genannt hat. Es sind die Früchte unserer Überfluggesellschaft, die uns diesen »Mangel« bescheren.

Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zelle führen zu Krankheiten. Die meisten dieser Krankheiten lassen sich jedoch mit nur 12 Mineralstoffen, den biochemischen Funktionsmitteln, behandeln.

Potenzierung macht die Salze erst wirksam

Die Zufuhr der Mineralsalze muss in aufgeschlossener Form, das heißt in hochmolekularer Verteilung und in kleinsten Dosen erfolgen, damit der empfindliche Zellenkomplex empfänglich wird für den Mineralstoff. Die Potenzierung entspricht für Dr. Schüßler der von ihm geforderten hochmolekularen Verteilung.

- Den Begriff der Potenzierung kennt der eine oder andere Leser möglicherweise aus der Homöopathie. Es handelt sich dabei um ein Aufschlussverfahren, durch das die beabsichtigte arzneiliche Wirkung verstärkt wird.

Das Potenzieren der Schüßler-Salze geschieht in 10er-Schritten – man spricht von Dezimalpotenzen. Rein äußerlich erscheint es dem Betrachter, als handle es sich dabei um eine Verdünnung. Um eine D1 zu erreichen, wird 1 Teil des Ausgangsstoffes, beispielsweise Natriumchlorid, mit 9 Teilen Milchzucker eine bestimmte Zeit lang verrieben. Nimmt man von der D1-Verreibung wieder 1 Teil und verreibt es mit 9 Teilen Milchzucker, dann erhält man D2 usw.

