

## Auch äußerlich sinnvoll

Neben der inneren Einnahme (siehe Dosierung, Einnahme etc.) können Sie Schüßler-Salze in Form von biochemischen Cremes, Salben und Lotionen auch äußerlich anwenden. Sie haben einen pflegenden, rückfettenden Charakter. Sie eignen sich sehr gut für die Mitnahme auf Reisen. Sie ziehen schnell ein und können zusätzlich zur Kosmetik genutzt werden. Die biochemischen Lotionen werden für die großflächige Anwendung genutzt.



Alle Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

## Möglichkeiten der äußerlichen Anwendung

Für die äußere Anwendung der Schüßler-Salz-Tabletten gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Je wässriger die Grundlage, desto rascher die Wirkung. In akuten Fällen können die Tabletten oder das Pulver in Wasser gelöst angewendet werden. Der Vorteil ist die schnelle Aufnahme der Mineralstoffe und die Möglichkeit durch eine Steigerung der Tablettenanzahl bzw. der Pulvermenge eine bessere Wirkung zu erzielen. Die angegebene Dosierung ist eine Mindestdosierung. Vier Tabletten sind ein Gramm Pulver.

### Mineralstoffbad

Wenn Sie ein Mineralstoffbad nehmen, sollte die Temperatur leicht unter Körpertemperatur (nicht über 37 Grad Celsius) lie-

gen, damit die Haut die Mineralstoffmoleküle aufnehmen kann, Badedauer 10 bis 15 Minuten. Bei Vollbädern werden ca. 12–20 Tabletten des jeweiligen Schüßler-Salzes genommen. Es sind auch Teilbäder möglich. Hierfür sind in der Regel 7–10 Tabletten ausreichend.

### **Breiauflagen, Masken**

Die Anwendung von Breiauflagen oder Masken ist im akuten Fall empfehlenswert, z. B. bei Insektenstichen (Nr. 2 und Nr. 8) oder Brandwunden (Nr. 3 und Nr. 8). Dazu werden die gewählten Schüßler-Salze mit abgekochtem Wasser zu einem Brei angerührt. Die Menge hängt von der Größe der zu behandelnden



Fläche ab. Der Brei wird auf die betreffenden Hautstellen aufgetragen und mit einer Frischhaltefolie abgedeckt. So bleibt das feuchte Klima erhalten, die Mineralstoffmoleküle lösen sich im Wasser und können von der Haut aufgenommen werden.

### **Kompressen**

Die Anwendung von Kompressen eignet sich für Augen, Gesicht und Nacken. Dazu werden Tücher, Tupfer oder Watte pads mit den aufgelösten Mineralstoffen (Tabletten, Pulver) getränkt und bis zu 15 Minuten lang aufgelegt.

### **Haarwasser für die Kopfhaut**

Biochemisches Haarwasser kann einfach hergestellt werden, indem die benötigten Tabletten (vier von den jeweiligen Schüßler-Salzen) oder das Pulver in Wasser aufgelöst werden. Eine Viertelstunde vor dem Waschen wird die Lösung auf der Kopfhaut einmassiert.

## Dosierung

Die biochemischen Funktionsmittel werden als Pulver (Trituration), Tabletten oder als Dilution (alkoholische Lösung) angeboten. Die häufigste Einnahmeform ist, wegen der praktischen Dosierung, die Tablettenform. Mineralstofftabletten nach Dr. Schüßler sind apothekenpflichtige Arzneimittel, die nach den Vorgaben des Homöopathischen Arzneibuchs (HAB) hergestellt werden und daher nur in Apotheken erhältlich sind. Trägerstoff der Tabletten ist nach HAB immer Lactose (Milchzucker).

Es gibt **Grundregeln** für die **Dosierung** und die **Anzahl** der biochemischen **Mittel Nr. 1–12**, die sich aus der Auswertung unzähliger Fallbeispiele ergeben und in der Praxis bestätigt haben.

### Dosierungsgrundregeln

Das Pulver kann abgewogen oder im Verhältnis vier Tabletten = ein Gramm umgerechnet werden.

Anzahl der Tabletten am Tag:

- Prophylaxe: 3–5 Tabletten am Tag,
- akute Störungen: alle 5 Minuten eine Tablette im Mund zergehen lassen,
- chronische Fälle: langfristige Einnahme von 7–10 Tabletten am Tag.

Die Dosierung der alkoholischen Tropfen sollte mit  $3 \times 5$  bis  $3 \times 15$  Tropfen am Tag begonnen werden.

## Einnahme

Die Anwendung und Einnahme der Schüßler-Salze kann sehr unkompliziert gehandhabt werden. Die Erfahrungen in der Praxis haben gezeigt, dass die gewünschte Wirkung eintritt.

Nach der Auswahl der zutreffenden Schüßler-Salze werden die biochemischen Tabletten abgezählt. Die verschiedenen Funktionsmittel, die für die Anwendung herausgesucht wurden, werden miteinander gemischt.

### Zwei Möglichkeiten der Einnahme haben sich bewährt:

- **Lutschen der Mineralstofftabletten:** Bis zu drei Tabletten können auf einmal in den Mund genommen werden. Beim Lutschen lösen sich die Mineralstoffmoleküle langsam aus der Tablette heraus und werden über die Mundschleimhaut aufgenommen.
- **Auflösen der Mineralstofftabletten in Wasser:** Die Tagesdosis der Tabletten in drei Portionen teilen. Morgens, mittags und abends jeweils eine Portion in einem Glas Wasser auflösen. Der Schluck wird einen Moment im Mund gehalten. Die Mineralstoffmoleküle werden dabei aufgenommen.

Natürlich können innerhalb eines Tages beide Möglichkeiten (lutschen und auflösen) genutzt werden. Da die Aufnahme der Mineralstoffmoleküle über die Mundschleimhaut erfolgt, sollte diese frei („sauber“) sein. Die Schüßler-Salze sollten nicht un-