

FOCUS, SEITE 11

Heilende Salze

Alternativmedizin - Vor rund hundertfünfzig Jahren hat der deutsche Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler die gleichnamigen Salze als Naturheilverfahren erforscht. Wann wirken sie? Wann ist Vorsicht geboten?

Sarah Weber-Coppola

Helen ist fünfunddreissig und leidet oft unter Kopfschmerzen. In diesen Fällen greift sie zu Ferrum phosphoricum, einem der Schüssler Salze. Es soll die Selbstheilungskräfte im Organismus ankurbeln, damit es ihr bald wieder besser geht. Das Hauptmerkmal der Schüssler Salze ist, dass die Tabletten aus körpereigenen Mineralstoffen bestehen. Nicht der Grundsatz «Gleiches mit Gleichem heilen» gilt hier, sondern «Fehlendes wird reguliert». Der Oldenburger Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler ist im 19. Jahrhundert auf diese Heilmethode gestossen. Im menschlichen Körper befinden sich Mineralstoffe im Blut und in den Zellen sämtlicher Organe, unterschiedlich in Menge und Konzentration, aber in harmonischer Ausgewogenheit. Sie sind für den ordnungsgemässen Ablauf aller Körperfunktionen unerlässlich. Jede der zwölf Mineralsalzverbindungen, die Schüssler entdeckte, beeinflusst die Funktionen der Organe auf bestimmte Art. Ferrum phosphoricum etwa, das Helen bei Kopfweh – eine neurovaskuläre Entzündung – einnimmt, bekämpft Infektionen und stärkt das Immunsystem.

Werkzeug zur Selbstbehandlung

Schüsslers Grundidee bestand darin, komplexe homöopathische Krankheitsbilder zu vereinfachen und damit den Menschen ein Werkzeug zu geben, um sich selber zu behandeln. Aufgrund von Erkenntnissen der Wissenschaftler Virchow und Moleschott ging Schüssler von der Annahme aus, dass Krankheiten durch einen Mangel an lebensnotwendigen Mineralstoffen entstehen, und entwickelte daraus zwölf körpereigene Mineralstoffe, die, homöopathisch zubereitet, die fehlenden Funktionsmittel bilden. Später wurde seine Lehre offiziell anerkannt und ist bis heute ein eigenständiges Heilverfahren. Schüsslers Nachfolger entdeckten weitere dreizehn Mineralstoffe, die als biochemische Ergänzungsmittel eingesetzt werden können.

Bei Kopfweh ja – aber...

Naturheilmittel wie die Schüssler Salze zur Selbstmedikation erfreuen sich immer grösserer Beliebtheit, kann man doch aktiv etwas zur Gesundung beitragen. Nicht alle Krankheitsbilder eignen sich aber dafür, und so empfiehlt es sich, einige Grundregeln einzuhalten und sich ein wenig Wissen in der Naturheilkunde anzueignen, wie der Wiler Schulmediziner und klassische Homöopath Bruno Bischof meint: «Hilfe zur Selbsthilfe ja, aber bei chronischen Krankheiten ist eine Fachperson hilfreich.» Bei Erkältungen, Kopfschmerzen, Gelenk- oder Rückenbeschwerden mögen Schüssler Salze folglich sinnvoll sein, nicht jedoch bei chronischen Krankheiten wie

Neurodermitis, Osteoporose oder Arthritis.

Nicht mit anderem kombinieren

«Wenn während einer Behandlung neue, unbekannte und störende Symptome auftreten, sollten die Salze abgesetzt werden», sagt Bruno Bischof weiter. Er rät, andere homöopathische Mittel nicht mit Schüssler Salzen zu kombinieren, da die Wirkungen sich überlagern könnten. «Die Salze sollen eine vereinfachte Form der Homöopathie sein, die sich zur Selbstbehandlung eignet, und das gelingt in manchen Fällen recht gut, wie Patienten immer wieder berichten.»

Keine Studien

Und was sagt die Schulmedizin dazu? «Oft erfährt der Arzt in der Sprechstunde mit den Patienten gar nicht, dass sie Schüssler Salze einnehmen», sagt Bruno Bischof. Die Inhaltsstoffe in den Salzen seien sehr verdünnt, und es gebe keine grösseren wissenschaftlichen Studien, die die Wirksamkeit der Mittel beweisen würden. Manchmal bestehe das Missverständnis, dass mit den Salzen eine Substitutionstherapie gemacht werden könne und sie beispielsweise eine Calciumbehandlung bei Osteoporose ersetzen könnten. «Doch dafür sind die Mineralgehalte der Salze zu gering.»

Keine klassische Homöopathie

«Bei den Schüssler Salzen handelt es sich um körpereigene Substanzen, daher kann ihre Wirkung mit den heute üblichen wissenschaftlichen Tests nicht exakt nachgewiesen werden», sagt auch Jo Marty, Präsident der Biochemischen Vereinigung der Schweiz. Bei der schweizerischen komplementärmedizinischen Ärzteorganisation heisst es: «Da die Schüssler Salze in die Selbstdispensation fallen, können Schulmediziner nicht viel dazu sagen. Die klassischen Homöopathen arbeiten nicht mit Kombinationen verschiedener Potenzen, die anthroposophischen und die TCM-Ärzte haben eigene Heilmittel, und die Phytotherapeuten brauchen nichtpotenzierte Medikamente.»

Auch gegen Sommerleiden

- **Sonnenbrand:** Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum als Tabletten und Salbenmix, später Nr. 1 Calcium fluoratum und Nr. 11 Silicea
- **Insektenstiche:** Entweder Nr. 2 Calcium phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum als Brei auf den Stich aufgetragen oder Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 8 Natrium chloratum als Salbe
- **Erste Hilfe/Fieber:** Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- **Magen-Darm-Probleme:** Nr. 8 Natrium chloratum

© **St. Galler Tagblatt**