Rosina Sonnenschmidt

Die neue Schüßler-Hausapotheke

Leseprobe

Die neue Schüßler-Hausapotheke

von Rosina Sonnenschmidt

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

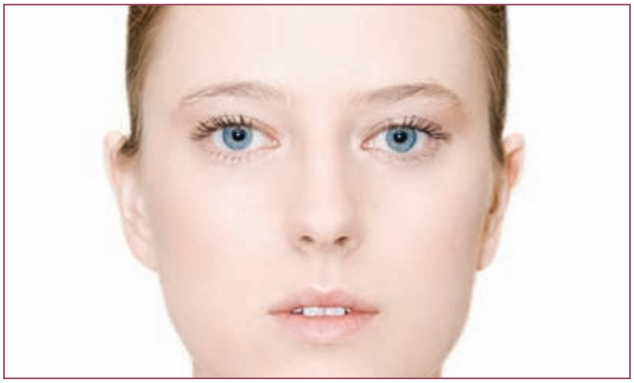
Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

Vorwort **7**



1. Welcher Konstitutionstyp bin ich? 11

1.1 Die blasse Konstitution 15
1.2 Die lymphatische Konstitution 16
1.3 Die rachitische Konstitution. 18
1.4 Die skrofulöse Konstitution 20
1.5 Die tuberkulöse Konstitution 23
1.6 Die rheumatisch-gichtige Konstitution 25
1.7 Die nervöse Konstitution 27



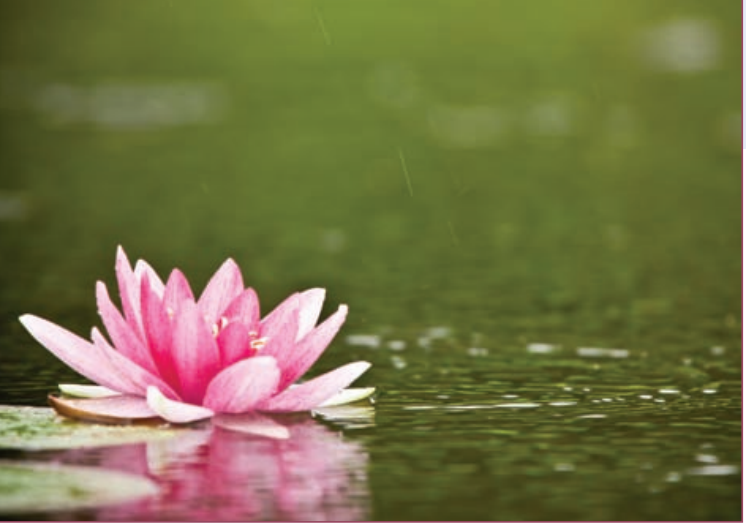
2. Die alten Schüßler-Mineralsalze 31

1. Calcium fluoratum
2. Calcium phosphoricum
3. Ferrum phosphoricum
4. Kalium chloratum
5. Kalium phosphoricum
6. Kalium sulfuricum
7. Magnesium phosphoricum
8. Natrium chloratum
9. Natrium phosphoricum
10. Natrium sulfuricum
11. Silicea
12. Calcium sulfuricum



3. Die neuen Schüßler-Mineralsalze 39

13. Kalium arsenicosum
14. Kalium bromatum
15. Kalium iodatum
16. Lithium chloratum
17. Manganum sulfuricum
18. Calcium sulfuratum
19. Cuprum arsenicosum
20. Kalium-aluminium sulfuricum
21. Zincum chloratum
22. Calcium carbonicum
23. Natrium bicarbonicum
24. Arsenicum iodatum
25. Aurum chloratum natronatum
26. Selenium
27. Kalium bichromicum
28. Aluminium sulfuricum
29. Bismuthum metallicum
30. Chromium kali sulfuratum
31. Cobaltum metallicum
32. Germanium metallicum
33. Molybdenium metallicum
34. Niccolum metallicum
35. Vanadium metallicum
36. Zincum sulfuricum



Bewährte Indikationen zur Selbstbehandlung 45

A 47
Abmagerung ... 47
Adernverkalkung (Arteriosklerose) ... 47
Afterjucken ... 48
Akne (Pickel) ... 48
Allergie, Unverträglichkeit ... 49
Anämie (Blutarmut) ... 50
Appetitlosigkeit ... 51
Asthma ... 51
Augenprobleme ... 51
Ausfluss ... 52

B 53
Bandscheibenschwäche ... 53
Bauchschmerzen ... 54
Beauty, fehlende ... 54
Bettnässen ... 55
Blähungen ... 55
Blasenentzündung (Zystitis) ... 56
Blinddarmentzündung ... 56
Bluthochdruck (Hypertonie) ... 56
Blutreinigung ... 56
Bronchitis ... 57

D 57
Darmkolik ... 57
Darmträgheit ... 57
Depression ... 57
Drüsenschwellungen ... 58
Durchfall ... 59

E 59
Eiterung ... 59
Entzündungszustände ... 59
Epilepsie ... 60
Erbrechen ... 60
Erschöpfung ... 60

F 61
Faltenbildung, frühzeitige ... 61
Fastenzeit ... 62
Fettsucht ... 62
Fieber ... 62
Fingergelenke, schmerzhafte, geschwollene ... 63
Fingernägel, brüchige ... 63
Fingernägelkauen ... 63
Furunkel ... 63
Füße, kalte ... 64
Füße, angeschwollen ... 65
Fußschweiß ... 65

G 66
Gähnen ... 66
Gallenbeschwerden ... 67
Gebärmuttersenkung ... 67
Geburt ... 67
Gedächtnisschwäche ... 68
Gehirnerschütterung ... 68
Gelenkentzündung ... 68
Gelenkschwellung ... 70
Gemütsverstimmung ... 70
Geschmacks- und Geruchsverlust ... 71
Geschmacksempfindungen, spezielle ... 71
Gesichtsschmerz, Gesichtsneuralgie ... 72
Gewichtsprobleme ... 72
Grippe (Influenza) ... 73
Gürtelrose (Herpes zoster) ... 74

H 75
Haarausfall ... 75
Halsentzündung ... 76
Hämorrhoiden ... 76
Hautjucken ... 76

Hautrisse, Hautschrunden ... 77
Hautröte ... 77
Heiserkeit ... 77
Herpes labialis (Lippenherpes) ... 78
Herzklopfen, nervöses ... 78
Heuschnupfen ... 79
Hexenschuss
siehe Muskelrheuma ... 80
Hormonstörungen ... 80
Hüftweh (Ischias) ... 81
Husten (siehe auch Bronchitis) ... 82
Hypertonie
siehe „Bluthochdruck" ... 82
Hypertrophie ... 82
Hypotonie
siehe „Niedriger Blutdruck" ... 82

I **82**
Immunstärkung ... 82
Infektion ... 83
Ischias siehe Hüftweh ... 84

K **84**
Kehlkopfentzündung (Laryngitis) ... 84
Kieferhöhlenentzündung ... 85
Kinderprobleme ... 85
Knochenbrüche ... 86
Kolik ... 88
Konzentrationsschwäche ... 86
Kopfschmerzen ... 86
Krampfadern ... 88
Krämpfe ... 89
Kreislaufstörungen ... 89
Kropf ... 92

L **90**
Lähmung ... 90
Leber, schwach, verstopft ... 90
Leistendrüsenschwellung ... 91
Lungenentzündung ... 91

M **92**
Magenerweiterung ... 92
Magenkatarrh ... 92
Magenkrampf ... 93
Magenschleimhautentzündung
siehe Magenkatarrh ... 93
Magenschmerzen ... 93
Mandelentzündung ... 93
Migräne ... 94
Mitesser ... 95
Mittelohrentzündung
siehe Ohrkrankheiten ... 96
Mumps siehe
Ohrspeicheldrüsenentzündung ... 96
Mundentzündung
(Aphthen, Soor) ... 96
Mundgeruch, übler ... 96
Muskelkater ... 97
Muskelrheuma (Hexenschuss) ... 97
Muskelschwund ... 98
Myom ... 98



N **99**
Nackenschmerzen ... 99
Nägel, brüchig, rissig,
gespalten ... 100
Nagel, eingewachsen ... 100
Nagelbettentzündung ... 100
Narben ... 101
Nasenbluten ... 101
Nasenpolypen ... 101
Nervenschmerzen ... 101
Nervenschwäche, Nervosität ... 102

Nesselsucht ... 103
Nierenbeckenentzündung ... 103
Nierengrieß, Nierensteine ... 104

O **104**
Obstipation
siehe Stuhlverstopfung ... 104
Ödeme ... 104
Ohrenkrankheiten ... 105
Ohrgeräusche (Tinnitus) ... 106
Ohrspeicheldrüsen-
entzündung (Mumps) ... 106
Operation ... 107
Orangenhaut (Cellulitis) ... 107
Osteoporose ... 107

P **110**
Pickel siehe Mitesser ... 110
Prostataprobleme ... 110
Pulsschlag,
zu schnell, zu langsam ... 111



Q **112**
Quetschungen ... 112

R **112**
Radioaktivität ... 112
Reizbarkeit ... 113
Rückenschmerzen ... 114
Runzeln siehe Faltenbildung ... 115

S **116**
Säurekrankheiten ... 116
Saures Aufstoßen ... 116
Schilddrüsenbeschwerden ... 117
Schießende Schmerzen ... 117
Schlaflosigkeit ... 117
Schleimhäute, trockene ... 118
Schluckauf ... 118
Schmerzen ... 118
Schnupfen ... 119
Schuppen ... 119
Schwangerschaftsbeschwerden ... 120
Schwächezustände ... 120
Schweiß ... 120
Schwerhörigkeit ... 121
Schwermut ... 121
Schwielen ... 122
Schwindel ... 122
Seekrankheit ... 123
Sehnenscheidenentzündung ... 123
Sehschwäche ... 123
Seniorenbeschwerden ... 124
Senkung von Organen ... 126
Sodbrennen ... 126
Sonnenbrand ... 127
Stimmbandprobleme ... 127
Stirn- und Kieferhöhlenkatarrh ... 127
Stockschnupfen ... 128
Stuhlverstopfung ... 128

T **128**
Taubheitsgefühl ... 128
Thrombose ... 129
Trockenheit ... 129

U **130**
Unlust ... 132
Übelkeit ... 130
Überbein ... 131
Urinprobleme ... 131



V **132**

Venenentzündung
siehe Krampfadern ... 132
Venenerweiterung
siehe Krampfadern ... 132
Verbrennungen ... 132
Verdauungsbeschwerden ... 132
Vergiftung ... 132
Verletzungen ... 133
Verrenkung, Verstauchung ... 133
Verschleimung ... 134
Verstopfung
siehe Stuhlverstopfung ... 134
Vorbeugung ... 134

W **136**

Wadenkrämpfe,
Wadenschmerzen ... 136
Warzen ... 136
Wasseransammlung, Wassersucht,
siehe auch Ödeme ... 137
Wechseljahrbeschwerden ... 138
Weinerlichkeit,
siehe auch Gemütsverstimmung ... 139
Wundliegen ... 140
Würmer ... 140

Z **141**

Zahnprobleme, Zahnschmerzen ... 141
Ziegenpeter
siehe Ohrspeicheldrüsen-
entzündung, Mumps ... 143
Zittern ... 143
Zuckungen, nervöse ... 143

Anhang ... 144
Bezugsquellen ... 144
Kuren ... 145

1. Stärkung der Atemorgane
mit Australischem Eukalyptusöl ... 145
2. Drüsenpflege für Mann und Frau ... 146
3. Die Natron-Kur ... 148
4. Die Ölziehkur ... 148
5. Die Darmpflegekur ... 149

Kurse für Jeden ... 149
Fragebogen zur Ermittlung des Schüßler-Kontitutionstyps ... 150
Literaturverzeichnis ... 159
Arzneimittelverzeichnis ... 161
Stichwortverzeichnis ... 162
Abbildungsverzeichnis ... 172

Vorwort

Dieses Anwendungsbuch mit Schüßler-Kuren und vielen Tipps ist für den Hausgebrauch gedacht. Mehr und mehr interessieren sich Menschen für eine natürliche Gesunderhaltung. Und dabei spielen die Schüßler-Mineralsalze eine verdiente Hauptrolle. Sie erzeugen keine Nebenwirkungen, sind für Kinder, Erwachsene und Senioren sehr gut verträglich und sind einfach einzusetzen. Auch Therapeuten ziehen aus dieser Hausapotheke einen Nutzen, denn sie geht über die 12 Klassiker weit hinaus. Für die Krankheiten des 19. und frühen 20. Jahrhunderts waren sie ausreichend. Wir sind aber inzwischen im Zeitalter virtueller Energiewelten angekommen, haben uns einer unglaublich starken technischen und radioaktiven Strahlenbelastung angepasst. Wir haben den jahrzehntelangen Einsatz von Kunstdünger und Pestiziden im Ackerbau und die künstlichen Hormone in der Nutztierhaltung überlebt. Bei alledem haben wir gehofft, an uns ginge der Kelch der Umweltverschmutzung spurlos vorüber.

Nun sind wir also im 21. Jahrhundert und keinen Deut gesünder trotz aller Kampfarsenale gegen Viren und Bakterien, trotz Vierfach-, Fünffach-Sechsfachimpfungen. Mir kommt das absurde Bild in den Sinn, dass wir eines Tages der Einfachheit halber jedes Neugeborene einfach in einen Sud aus allen Impfstoffen legen und schauen, welches Kind überlebt. Die Mehrheit pflegt immer noch den alten Glaubenssatz aus dem 19. Jahrhundert, dass Mikroben und Fremdstoffe die Bösewichte sind und deshalb getötet werden müssen. Das macht unseren modernen Geist absurd krank, denn wir töten uns dabei selbst, scheibchenweise, siechend. Doch keine Zeit ist so krank, dass es nicht auch heilsame Gegenströmungen gäbe. Jede Zeit hat ihre besonderen Krankheiten und findet ihre Heilmethoden. Im 19. Jahrhundert kamen die Schüßler-Mineralsalze, auch „Biochemische Salze“ genannt, groß heraus. Sie sind bis heute in Gebrauch, fast ausschließlich die ersten zwölf.

Aber wir sind heute anders krank als früher und brauchen daher auch andere Arzneien. So hat sich auch das Spektrum der Schüßler-Mineralsalze um Substanzen erweitert, die zum Teil nur in Spuren in unserem Organismus vorkommen, aber enorm wichtig sind für die Synergien unseres Organismus. Wir sind also bestens gerüstet für den gesundheitlichen Fortschritt in unserer Zeit, nämlich mit neuen Schüßler-Mitteln, die vor allem das Immunsystem stärken und schon bei Kindern helfen, ererbte, angeborene Schwächen in gesunde Lebenskraft zu verwandeln.

In dieser Hausapotheke finden Sie die bekannten 12 und weitere 24 homöopathische Mineralsalze in den Rezepturen, sodass Sie den Umgang mit 36 Arzneien kennenlernen. Die Krankheiten sind alphabetisch geordnet, damit Sie schnell Rat finden. Bei den Krankheiten handelt es sich meistens um solche, die Sie selber behandeln können. Daneben gibt es auch Krankheiten, die unbedingt in die Hand eines ganzheitlich praktizierenden Arztes oder Heilpraktikers gehören. In diesen Fällen können Sie dennoch aktiv an Ihrem Heilungsprozess mitarbeiten und dienen Ihnen die Schüßler-Mineralsalze als Begleittherapie.





Schüßler-Kit mit 36 Mineralsalzen

Wenn es mir gelingt, schon junge Leute zu inspirieren, für die kleinen und großen Kümmernisse oder Wehwehchen in die Schatzkiste der Schüßler-Mineralsalze zu greifen, öffne ich eine Flasche besten Champagner – übrigens ein erstklassiges Heilmittel! Ist man nicht gerade Millionär, fällt es nicht schwer, mit Champagner Maß zu halten, denn er ist teuer. Dennoch, eine zweite Flasche gönne ich mir, wenn es mir gelingt, mit diesem Buch auch noch die Senioren zu begeistern, ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen, statt auf dem gesellschaftlichen Abstellgleis zu dösen. Die jungen und alten Leute liegen mir am Herzen, weil sie sozusagen die „Eckpunkte“ unserer Gesellschaft bilden und darüber Auskunft geben, wie sorgsam wir mit Leben umgehen - oder auch nicht. Da ich laut Rentenbescheiden (sehr bescheiden!) bereits zum „alten Eisen“ zähle, ist mein Bestreben, durch dieses Buch einen Beitrag zur preiswerten, einfachen und wirksamen Gesunderhaltung meiner Mitmenschen zu leisten.

Noch etwas zur Kennzeichnung der neuen Schüßler-Salze:

Die altbewährten Nr.1 – 12 und die so genannten „Ergänzungssalze“ Nr.13 – 27 haben bereits Nummern erhalten, die übrigens ganz willkürlich entstanden sind. Ich habe sie im Schriftbild in blauer Farbe gekennzeichnet. Die neun neuen homöopathischen Mineralsalze haben noch keine Nummern von Herstellern der Biochemie bekommen. Deshalb habe ich sie in roter Schrift gekennzeichnet, aber nummeriert, sonst findet man sich nicht zurecht.

Die bereits vergebenen Nummern der Schüßler-Mineralsalze habe ich beibehalten. Aber damit Sie ein Verständnis für die Ähnlichkeit von Mitteln entwickeln, habe ich sie nach Mineralgruppen geordnet. Dadurch lernen Sie auch viel leichter die Mittel kennen. Hier ist die Aufstellung:

Die Calcium-Gruppe
Nr.1 Calcium fluoratum
Nr. 2 Calcium phosphoricum
Nr.12 Calcium sulfuricum
Nr.18 Calcium sulfuratum
Nr.22 Calcium carbonicum

Die Kalium-Gruppe
Nr.4 Kalium chloratum
Nr.5 Kalium phosphoricum
Nr.6 Kalium sulfuricum
Nr.13 Kalium arsenicosum
Nr.14 Kalium bromatum
Nr.15 Kalium iodatum
Nr.20 Kalium-aluminium sulfuricum
Nr.27 Kalium bichromium

Die Natrium-Gruppe
Nr.8 Natrium chloratum
Nr.9 Natrium phosphoricum
Nr.10 Natrium sulfuricum
Nr.23 Natrium bicarbonicum

Die Zink-Gruppe
Nr.21 Zincum chloratum
Nr.36 Zincum sulfuricum

Einzelmittel
Nr.3 Ferrum phosphoricum
Nr.7 Magnesium phosphoricum
Nr.11 Silicea
Nr.16 Lithium chloratum
Nr.17 Manganum sulfuricum
Nr.19 Cuprum arsenicosum
Nr.24 Arsenicum iodatum
Nr.25 Aurum chloratum natronatum
Nr.26 Selenium
Nr.28 Aluminium sulfuricum
Nr.29 Bismuthum metallicum
Nr.30 Chromium kali sulfuratum
Nr.31 Cobaltum metallicum
Nr.32 Germanium metallicum
Nr.33 Molybdenium metallicum
Nr.34 Niccolum metallicum
Nr.35 Vanadium metallicum

Übungen, Kuren und naturheilkundliche Anweisungen sind in grüner Schrift gesetzt.

Die Angabe der Reihenfolge der Mittel in den Rezepten ist von Bedeutung und bitte zu beachten, denn sie bezieht sich auf die meist danach angegebenen Tageszeiten der Einnahme.

Zum Abschluss noch ein wichtiges Thema – **die Potenzangaben der Schüßler-Salze:**

Sie werden in den einzelnen Rezepturen keine Potenzangaben (wie z.B. D6 oder D12) finden. Welche Mittel in welchen der beiden Potenzen zu haben sind, wandelt sich aller paar Jahre und je nach Hersteller. Darum machen wir daraus keinen Glaubenssatz. So gibt es die Nr. 1, die Nr. 3 und die Nr. 11 bei den meisten Firmen nur in der D12, alle anderen Mittel in der D6. Bei manchen Firmen wird dies auch anders gehandhabt. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern, wenn Sie ein Mittel nur in D6 oder nur in D12 bekommen, ***dann nehmen Sie es, wie es verfügbar ist***.

Das gleiche gilt auch für die Darreichungsform. Ob Sie das Mittel als Milchzuckertabletten, Zuckerkügelchen (Globuli) oder Dilution (Alkohollösung) nehmen, spielt keine Rolle. Auch hier gibt es keine Regel seitens der Hersteller. Die neun neuen Mittel gibt es momentan nur als Globuli. Ich empfehle, Kindern nur Milchzuckertabletten oder Globuli zu geben statt Tropfen der Alkohollösung. Wer Milchzucker nicht verträgt, nehme Globuli. Auch hier erübrigt es sich, an einem Glaubenssatz festzuhalten.

1.3 Die rachitische Konstitution

Diese Konstitution klingt jetzt erst einmal so, als müssten Sie ständig krank sein. Nein, das stimmt nicht. Die Ärzte des 19. Jahrhunderts haben aber zu Recht diesen Begriff gewählt, weil man diese Konstitution auch erben kann. Heute hat im Westen kaum noch jemand die akute Mangelkrankheit Rachitis, sondern sozusagen die „Erbform" davon. Die zeigt sich in folgenden charakteristischen Schwächen:

- Schwacher, feingliedriger Knochenbau
- Weiche oder kariöse Zahne schon im Kleinkindalter
- Schwierige Gebissbildung
- Langes Offenbleiben der Fontanellen beim Baby
- Rückgratverkrümmung
- Leichte bis schwere Schädelverformung

Wenn Sie einige Zeichen dieser Konstitution haben, muss das nicht in eine schwere Krankheit münden. Sie können damit genauso alt werden wie jemand mit irgendeiner anderen Konstitution. Aber Sie werden viel achtsamer mit Ihrem sensiblen Organismus umgehen, für eine gute Zahnpflege sorgen, genügend aufbauende Nahrung und eine gute Körperstatik anstreben. Das ist klug und notwendig.

Ihre hauptsächlichen Schüßler-Mineralsalze sind:

- **Nr. 1 Calcium fluoratum**
- **Nr. 2 Calcium phosphoricum**
- **Nr. 11 Silicea**

Neigt der Körper zur Trockenheit (z.B. mit trockener Haut und trockenen Schleimhäuten), empfehle ich noch **Nr. 8 Natrium chloratum**, damit der Wasser- und Wärmehaushalt geregelt wird und bleibt. Sind die Knochen zu weich und brüchig, empfehle ich eine Kur mit **Nr. 17 Manganum sulfuricum** und **Nr. 21 Zincum chloratum**. Wenn das schon einem Kleinkind gegeben wird, können sich viele Erbschwächen der Rachitis in einen widerstandfähigen Organismus verwandeln. Wenn Sie nun noch wissen, dass die Knochen von den Nieren regiert werden, leuchtet es ein, dass Sie für eine gute Nierentätigkeit sorgen sollten: genügend trinken und ausscheiden!

Die rachitische Konstitution braucht nicht nur Kalzium für die Stabilisierung des Knochenbaus. Ganz wichtig sind regelmäßige Sonnen- und Luftbäder, denn dadurch wird das Vitamin D-Defizit behoben. Ein Faktor bei Rachitis ist der gravierende Vitamin D-Mangel und den sollte man nicht mit Kapseln oder Pillen beheben, besser mit Tanken von Sonnenlicht, wann immer es im Jahreslauf möglich ist.

Als ich in meiner Jugend schwer herzkrank und anämisch war, wurden mir Sonnen- und Luftbäder verordnet, weshalb ich einem FKK-Verein beitrat und erlebte, wie sich mein körperlicher und psychischer Zustand deutlich verbesserte. Licht und Luft geben tatsächlich Saft und Kraft, wie es in einem volkstümlichen Sprichwort heißt. Selbstverständlich brät man nicht stundenlang in der Sonne. Es reicht, unbekleidet – wenn es denn möglich ist – 10 bis 15 Minuten in der Sonne zu liegen oder, noch besser, sich zu bewegen.

Die meisten Menschen leiden heute unter Vitamin D-Mangel, weil sie fast pausenlos

sitzen, vielleicht noch einmal pro Woche auf die Sonnenbank hechten, wo sie dann auch wieder bewegungslos liegen. Wie immer ist es die Dosis, die entscheidet, ob etwas krank oder gesund macht. Ausgerechnet das natürliche, lebenspendende Sonnenlicht zu verteufeln, Unmengen von Sonnenschutzfaktor-Cremes auf die Haut zu kleistern und nur noch in den Häusern herumsitzen, das ist nicht wirklich intelligent. Auf der einen Seite predigen Forscher und Ärzte seit Jahrzehnten, wie viele Krankheiten aus dem chronischen Vitamin D-Mangel entstehen. Auf der anderen Seite schielen die notorischen Angstmacher vor Sonne und Hautkrebs auf den Profit, den sie mit Cremes, Pillen und Kapseln gegen den Bösewicht Sonne machen. Nein, der gesunde Menschenverstand wird hier an der Garderobe abgegeben. Seien Sie Ihr Original, hören Sie auf die Stimme Ihres Organismus, der nach Licht, Luft, Sonne und Wasser lechzt. Lassen Sie sich nicht durch Angstmacherei krummbeugen, denn das macht die Rachitis aus. Aufgerichtet werden Sie durch die Gaben der Natur, die Ihnen unentgeltlich zur Verfügung stehen.

Zu Licht, Luft, Sonne und Wasser, kommt ein weiterer Gesundheitsspender: die Vitamin D-haltigen Speisen. Echte „Anti-Rachitis-Lebensmittel“ sind die knallgelben wie Eigelb, gelbe Früchte und Gemüse, auch Butter und Milch.



Safranmilch



Ein gesundes Sonnenbad für die rachitische Konstitution

Wenn Sie keine Kuhmilchprodukte vertragen, nehmen Sie Ziegen- und Schafmilchprodukte. Ein wunderbarer Heiltrunk, besonders für Ihre Konstitution ist dieser:

- Weichen Sie ein paar Fäden Safran abends in ein Glas Milch (Ziege, Schaf, Kuh) über Nacht ein.
- Am nächsten Morgen ergänzen Sie die Safranmilch mit einer winzigen Prise Salz und erwärmen sie auf höchstens 60° Grad.

- Gießen Sie die Milch durch ein Sieb, sodass die Fäden darin hängen bleiben.
- Trinken Sie die warme Milch schluckweise und speicheln Sie gut ein.

Sie können diesen Krafttrunk so oft nehmen, wie Sie wollen. Sie werden schnell einen Vitalitätsschub spüren und haben so auch immer eine Hilfe zur Hand, wenn Sie sich mal überfordern und das Gefühl haben, keine Kraft mehr zu haben. Es ist völlig unangebracht, Sie zu ermahnen, sich zu schonen. Sie brauchen genau das Gegenteil: Herausforderungen. Doch dies nicht mit Gewalt und Willen, sondern mit Maß. Weil Sie einen sensiblen Körper haben, arbeitet er wie ein Geigerzähler und signalisiert Ihnen sofort, wann das Maß voll ist. Hören Sie auf Ihr Bauchhirn und Sie werden ein gesundes „zähes Luder", wie es mal ein Patient mit rachitischer Konstitution ausdrückte, als er merkte, dass sich Zartheit und Stärke nicht ausschließen. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, sind Sie innerlich aufgerichtet, sind Ihr Original und das gehört zum Wichtigsten im Leben.

Was Sie lassen sollten: zu viel Fleisch und trockene Nahrung. Besser ist Trennkost, das heißt, eiweißhaltige Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch nicht zur selben Mahlzeit wie Kohlenhydrate: Kartoffel, Brot, Getreide einnehmen. Besser: Kohlenhydrate mit Gemüse oder Eiweiß mit Obst oder Gemüse – dies als Faustregel. Besorgen Sie sich ein Buch über Trennkost, am besten aus der mediterranen Küche. Dort ist man nicht so genussfeindlich und militant.

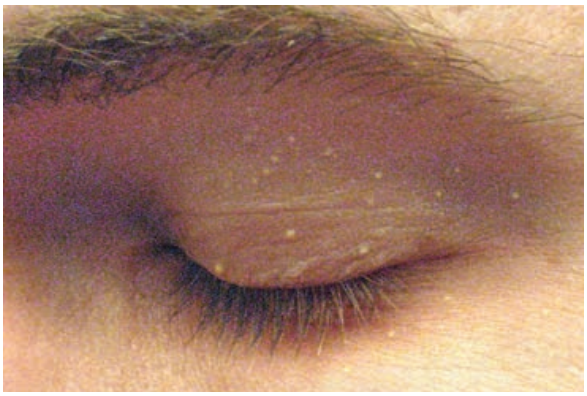
Zu mir kamen einmal eine junge Frau und ein zehnjähriges Mädchen mit angeborener Rückgratverkrümmung. Bei der Frau hatte sich sogar schon ein Buckel gebildet. Nach einem Jahr waren beide um einige Zentimeter gewachsen, weil der Körper Reserven hatte, um sich an seine natürliche Statik zu erinnern. Es blieben nur noch sanfte Biegungen in der Wirbelsäule übrig, die beide Patientinnen durch die Maßnahmen, die ich oben beschrieben habe, in Schach hielten. Die jahrelangen Schmerzen und körperlichen Einschränkungen waren gegangen. Was ihnen letztlich das Gefühl von Heilsein und Ganzsein vermittelte, war die innere Haltung, die innere Aufrichtung. Vorbei war die Zeit, als sie sich als hässliches, verkrüppeltes Entlein sahen. Bei dem Mädchen, das heute eine junge Dame von 17 Jahren ist, haben sich die Verkrümmungen noch weiter begradigt, da es ja als Kind noch im Wachstum war. Also: Nutzen Sie das volle Sonnen-, Licht-, Luft- und Ernährungsprogramm und werden Sie lieber ein stolzes „zähes Luder" als eine menschliche „Rostlaube".

1.4 Die skrofulöse Konstitution

Sie werden sicher fragen: „Huch, was ist denn das Komisches?" So wie die Rachitis ist auch die akute Elendskrankheit Skrofulose heute nur noch selten in westlichen Ländern anzutreffen. Dafür gibt es aber sehr viele Menschen, die Zeichen einer Erb-Skrofulose aufweisen. Unsere Elterngeneration und die Nachkriegskinder haben die Elendskrankheit oft noch selbst erlebt. Typische Zeichen im Kindesalter sind:

- Kopfgrind bzw. Milchschorf
- Häufige Schwellungen der Halsdrüsen

- Häufige Mandelentzündungen
- Mittelohrentzündung
- Augenentzündung
- Bildung kleiner Grießknötchen (auch „Skrofeln“ genannt) auf der Haut – im Gesicht oder sonstwo am Körper



Typisch sind Grießknötchen bei Skrofulose

Damit Sie besser verstehen, wieso ich bei der Skrofulose von einer Elendskrankheit spreche, hole ich etwas aus. Menschen können durch sinnlose Kriege (es hat noch nie einen sinnvollen gegeben), durch Naturkatastrophen, Epidemien oder soziale Ungerechtigkeit ins Elend geraten. Sie leben unter dem Existenzminimum, in armseligen, beengten Verhältnissen und sind meistens auch noch unterernährt. Das ist das Milieu der Skrofulose.

Nun gibt es aber auch in solchen Verhältnissen Menschen, die genügend Stolz und Kreativität besitzen und alles daran setzen, sich aus diesem Elend zu befreien. Sie arbeiten sich buchstäblich aus dem Dunkel ans Licht, sind fleißig und definieren sich durch ihre Arbeit. Wenn sie bei dieser Entwicklung ihre Herkunft nicht verleugnen, vielmehr ehren und als zu ihrem Leben gehörig betrachten, sind es die ungenannten Helden, die zum Beispiel nach dem 2. Weltkrieg das Wirtschaftswunder in den fünfziger, sechziger Jahren bewirkten. Dank an diese Generation, die die Trümmer wegräumte, Häuser aufbaute und ihren Kindern eine bessere Zukunft vererbte! Der letzte blödsinnige Krieg ist zwar lange her, aber es sollte der Dank an die Überlebenden immer im Bewusstsein bleiben. Dann meckert und nörgelt man deutlich weniger!

Nun mag es sein, dass Ihre Großeltern oder Eltern sich aus einer Form des Elends emporgearbeitet haben und Sie selbst haben kein ähnliches Elend erlebt. Dennoch können Sie skrofulöse Schwachpunkte geerbt haben. Das ist nun mal das Problem der Erbkrankheiten. Doch, wie schon so oft betont, muss das nicht zwangsläufig Krankheiten bescheren. Sie haben vielleicht die oben genannten skrofulösen Schwächezeichen als Kind oder Teenager gehabt oder sie tauchen im späteren Alter auf. Jetzt heißt es, die Elendszeichen in Stärken zu verwandeln.

Licht, Luft, Sonne, gesunder Schlafplatz, vitaminreiche Kost, junges frisches Gemüse,



Arbeit, Arbeit, Arbeit beim skrofulösen Typ



saftige Früchte der Jahreszeit, frische Blattsalate, wenig Fleisch, Tabak und Alkohol sind die zentralen Quellen, um die Schwächen in ihre Schranken zu verweisen. Wegen der Sensibilität Ihrer Kopforgane (Augen, Ohren, Hals, Nase, Kopfhaut) ist es für Sie wichtig, das für Sie richtige Maß an körperlicher Anstrengung zu finden. Machen Sie keine Abhärtungskuren – Fasten, kalte Wasseranwendungen, anstrengende Wanderungen usw. Für Sie ist es ideal, wenn Sie überall in der Wohnung bequeme Sessel und im Garten Liegestühle parat haben, denn Sie sind von Natur aus der Meister/die Meisterin der Pause.

Statt mit Willen Dinge zu erzwingen, zum Workaholic zu mutieren und den Glaubenssatz zu hegen: Nur ein arbeitender Mensch ist ein wertvoller Mensch, machen Sie genau das Gegenteil: Lassen Sie die Dinge auf sich zukommen und reagieren Sie darauf angemessen. Ihre optimale Lebenshaltung ist, es sich gemütlich zu machen, Arbeit zu dosieren, sich zurückzulehnen und jeden Tag wohlgefällig auf Ihre Werke zu schauen. Ist das nicht wunderbar? Ihre Eltern hatten nach dem Krieg keine Zeit, sich zurückzulehnen. Sie schufteten sich fast zu Tode. Erschaffen Sie sich Zeit, ihnen zu danken und nicht dasselbe Muster zu leben. Damals gab es eine Notwendigkeit, weil alles in Trümmern lag, vor allem die Seelen. Heute können wir angemessener arbeitseifrig sein.

Noch etwas: Ihre hauptsächlichen Schüßler-Mineralsalze sind:

- **Nr. 22 Calcium carbonicum**
- **Nr. 2 Calcium phosphoricum**
- **Nr. 11 Silicea**

Manchmal tauchen unerklärbare Unterleibsprobleme bei Frauen auf, die ihre Ursache in einer versteckten Erbskrofulose haben. Wenn das bei Ihnen zutrifft, nehmen Sie folgende Schüßler-Mineralsalze: **Nr. 25 Aurum chloratum natronatum, Nr. 21 Zincum chloratum** und **Nr. 11 Silicea**.

Wenn Sie sich zweimal pro Jahr eine dreiwöchige Kur mit diesen Mitteln gönnen, vergessen Sie nicht die warmen Bäder mit Heublumen und/oder Hafterstroh. Das ist altbewährt aus der Zeit der realen Skrofulose im 19. und frühen 20. Jahrhundert. Dazu hängt man ein Säckchen mit getrockneten Heublumen und Hafterstroh in das gut warme Badewasser.

Ich empfehle auch gerne folgende Maßnahme, bei der Ihre Leber Flügel bekommt:

- Sie benötigen zwei Handtücher und ein Stück Plastik.
- Kaufen Sie sich einen Heublumensack.
- Lassen Sie Wasser in einem mittelgroßen Topf kochen.
- Legen Sie zwei Kochlöffel oder ein flaches Sieb über den offenen Topf.
- Legen Sie den Heublumensack etwa 15 Minuten in den heißen Wasserdampf.
- Nehmen Sie an einem Zipfel den Sack aus dem Dampf und stellen das Wasser ab.
- Legen Sie sich ins Bett.
- Legen Sie erst ein gefaltetes Handtuch auf den Bauch und darauf den feuchtheißen Heublumensack.
- Darüber legen Sie das Stück Plastik.
- Das zweite Handtuch sollte etwas größer sein, damit Sie es gut um den Bauch samt Sack wickeln können.

Blasenentzündung (Zystitis)

Wenn Sie öfter eine Blasenentzündung hatten, hat das nichts mit der Blase zu tun, sondern ist meistens ein weiteres Zeichen der hereditären Gonorrhoe (ererbter Tripper, s.o.) und sollte miasmatisch homöopathisch behandelt werden. Parallel zu dieser ganzheitlichen und ursachenbezogenen Therapie können Sie folgende Schüßler-Mineralsalze nehmen:

Nr. 9 Nat-p + **Nr. 4 Kali-ch** + **Nr. 34 Nic-met,** morgens, mittags und abends, 4 Wochen lang. Dann 2 Wochen pausieren und die Therapie noch einmal 4 Wochen wiederholen.

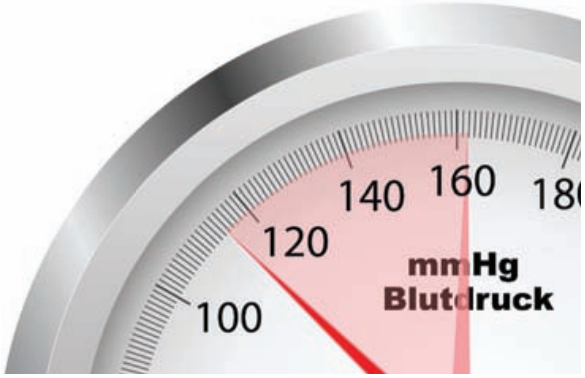
Blinddarmentzündung

Hier ist Vorsicht geboten, um eine Bauchfellentzündung zu vermeiden. Nur im Anfangsstadium selber behandeln mit:

Nr. 3 Ferr-p aller 10 Minuten. Wenn Fieber kommt (ein sehr gutes Zeichen, kein Grund zur Panik!), aller 10 Minuten **Nr. 5 Kali-p** nehmen. Wenn das Fieber sinkt **Nr. 4 Kali-ch** + **Nr. 11 Sil** im Wechsel morgens und abends einnehmen.

Ansonsten unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Bluthochdruck (Hypertonie)



Unter Bluthochdruck leiden heutzutage sehr viele Menschen. Eine typische Folge ist der Herzinfarkt, eine destruktive Krankheit, weil dabei Gewebe untergeht und nicht mehr vom Körper neu gebildet werden kann. Es lohnt sich also, Frühzeichen ernst zu nehmen. Eine der häufigsten Ursachen ist mal wieder die Ernährung: zu viel Salziges, zu viel Fettiges, zu viel, zu viel, zu viel von allem! Das Blut wird dick, Schlacken werden an den Gefäßwänden abgelagert, Arterienverkalkung entsteht und der Blutdruck steigt infolgedessen. Lebensweise ändern, Maß und Rhythmus in der Arbeit finden – öfter Pause machen – und frühe Zeichen zu hohen Blutdrucks ernst nehmen. Sie können die Phase des Gefäßstressabbaus gut begleiten mit folgender Therapie:

Nr. 30 Ch-k-sulf + **Nr. 1 Calc-f** + **Nr. 15 Kali-i**, morgens, mittags und abends, 4 Wochen lang, 4 Wochen pausieren und die Therapie wiederholen.

Blutreinigung

Im Frühling und Herbst ist eine Blutreinigungskur angebracht.

Nr. 3 Ferr-p + **Nr. 2 Calc-p** + **Nr. 7 Mag-p** + **Nr. 11 Sil**, 3 Wochen lang morgens, mittags, nachmittags und abends. Dazu Brennnesseltee, morgens den ganzen Körper trockenbürsten, Trennkost.

Sollten Sie sich einmal verletzt haben und sollte die Wunde schlecht heilen, empfehle ich:

Nr. 32 Germ-met + **Nr. 31 Cob-met** + **Nr. 2 Calc-p**, 3 – 4 Wochen lang morgens, mittags und abends. Dann 4 Wochen Pause einlegen.

Bronchitis

Sobald sich eine Bronchitis abzeichnet, sofort folgende Behandlung durchführen:

Nr. 3 Ferr-p + **Nr. 7 Mag-p** + **Nr. 29 Bism,** morgens, mittags und abends, 2 – 3 Wochen lang, auch wenn der Husten schon nachlässt.

Husten

Bellend: **Nr. 2 Calc-p** statt **Ferr-p**, abends **Nr. 6 Kali-s** und **Nr. 10 Nat-s** im stündlichen Abstand.

Kitzelgefühl im Hals: **Nr. 11 Sil**
Trocken: **Nr. 8 Nat-ch**

Bei Bronchitis immer die Leber entlasten, z.B. mit *Carduus marianus* und *Chelidonium*, dazu morgens und abends je ein Gläschen Hirschzungenfarnelixier (Hildegard-Medizin)[6] trinken.

Bei Bronchitis die Brust täglich wechselnd mit der **Salbe Nr. 7 Mag-p** und dem Grünen Balsam einreiben.

6 Bezugsquelle siehe im Anhang

D D D D D D D D D

Darmkolik

Diese schmerzhaften Zustände können akut auftreten. Tauchen sie öfter auf, muss unbedingt vom Arzt oder Heilpraktiker die Ursache ergründet werden. Akut hilft folgende Therapie:

Nr. 16 Lith-ch + **Nr. 28 Alumin-s** + **Nr. 5 Kali-p,** morgens, mittags und abends, 4 Wochen lang, dann pausieren.

Darmträgheit

Hier muss als erstes die Ernährung umgestellt werden: saftreiche und frische Kost, kochsalzarme Speisenzubereitung, gut kauen. Morgens nüchtern 1 Glas warmes Wasser trinken. Morgens und abends wird mit dem Klyso[7] der Enddarm gereinigt. Als Schüßler-Therapie hat sich bewährt:

7 Bezugsquelle im Anhang

Nr. 3 Ferr-p + **Nr. 7 Mag-p** + **Nr. 20 Kali-al-s,** morgens, mittags und abends, 3 Wochen, dann 2 Wochen Pause und noch einmal 3 Wochen lang. Zusätzlich während der Therapie mit der **Salbe Nr. 7 Mag-p** abends den Bauch einreiben.

Depression

Unter Depression können viele verschiedene Grade von Gemütsverstimmung verstanden werden. Eine chronische, über lange Zeit immer wieder aufflackernde tiefe Depression mit totalem Verlust von Lebensmut gehört in berufene Hände. Aber es gibt genügend Vorstufen mit Traurigkeit, Melancholie und aufgrund von Lebensumständen entstehender Lebensunlust, die man gut selber behandeln kann. Solange man die fortschreitende Verstimmung noch merkt, ist auch die Eigenautorität und Willenskraft noch

aktiv. Wichtig ist zu begreifen: Die Psyche ist eins mit dem Körper. Eine depressive Verstimmung zeigt sich körperlich am deutlichsten in der Verdauung. Im Hintergrund ist ja auch tatsächlich etwas im geistigen Sinne noch nicht verdaut, weshalb es schwerfällt, nach vorne zu schauen. Meistens leidet der depressive Mensch an Verstopfung. So wie die geistigen Kanäle zur Lösungsfindung verstopft sind, ist es auch der Darm. Deshalb rate ich morgens und abends den Klyso[8] einzusetzen, den Enddarm zu reinigen und für eine problemlose Stuhlausscheidung zu sorgen. Das geht, wie immer, am leichtesten über die Umstellung der Ernährung auf saftige und frische Nahrung sowie belebende Getränke wie Grüntee oder Rohsäfte.



Zur Hebung der Stimmung dienen auch die unterschiedlichen Johanniskrautpräparate, die zum Teil apothekenpflichtig sind.

Mit Schüßler-Salzen kann man sehr gut die Psyche aufhellen:

Nr. 2 Calc-p + **Nr. 15 Kali-i** + **Nr. 32 Germ-met**, morgens, mittags und abends, 4 Wochen lang, dann 1 – 2 Monate pausieren. In dieser Zeit senden Sie Ihrem Energiesystem die Botschaft: „Ich kann das jetzt alleine", damit Sie nicht in die Falle treten: „Ich kann nur glücklich und positiv gestimmt sein, wenn ich etwas einnehme."

Drüsenschwellungen

Sind die Lymphdrüsen im Halsbereich, in den Achseln oder Leisten geschwollen, muss dies unbedingt klinisch abgeklärt werden. Das ist kein Grund zur Panik, denn solche Schwellungen sind Signale des Organismus, dass Lymphe und Blut mit Fremdstoffen, Schlacken und Säuren belastet sind. Unter diesen Voraussetzungen ist es ratsam, die Schlacken auszuleiten: entsäuern, Ernährung umstellen auf saftreiche Früchte und Gemüse, Wasser trinken und schwitzen.

Parallel dazu folgende Schüßler-Therapie:

Nr. 11 Sil + **Nr. 1 Calc-f** + **Nr. 30 Chr-k-sulf** + **Nr. 35 Vanad**, morgens, mittags, nachmittags und abends vor dem Schlafengehen, 4 Wochen lang, 1 Monat Pause, dann die Therapie wiederholen.

Bildet sich bereits ein Kropf, muss selbstverständlich eine miasmatisch-ganzheitliche Therapie anberaumt werden, aber begleitend ist folgende Schüßler-Therapie hilfreich:

Nr. 4 Kali-ch + **Nr. 15 Kali-i** + **Nr. 6 Kali-s** + **Nr. 31 Cob-met**, morgens, mittags, nachmittags und abends vor dem Schlafengehen, 4 Wochen lang, 1 Monat Pause, dann die Therapie wiederholen. Dazu täglich morgens und abends den Hals mit der **Salbe Nr. 4 Kali-ch** von oben nach unten mit beiden Händen abstreichen.

8 Bezugsquelle siehe im Anhang

Durchfall

Wenn alles buchstäblich durchfällt, vom Energiesystem nichts festgehalten werden kann, gerät der Organismus leicht in einen Mangelzustand. Hier ist nicht nur eine Schüßler-Therapie von Nutzen, auch die Ernährung muss geändert werden: Täglich Leinsamentee, Schleimsuppen aus Milchreis, Dinkel oder Haferflocken. Der Leinsamentee wird so zubereitet:

- 1 Teelöffel geschroteten goldgelben Leinsamen in eine große Tasse geben
- kochendes Wasser aufgießen
- 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Teesieb seihen
- schluckweise trinken.



Die bewährte Schüßler-Behandlung:

Nr. 3 Ferr-p + **Nr. 5 Kali-p** + **Nr. 10 Nat-s**, morgens, mittags und abends, 4 Wochen lang, dann pausieren.

E E E E E E E E E

Eiterung

Eiternde Pickel oder Wunden sollten niemals unterdrückt werden. Der Körper will sich von Schlacken befreien, also braucht er dazu Unterstützung. Schüßler-Mineralsalze sind hierzu sehr gut geeignet:

Nr. 12 Calc-s + **Nr. 10 Nat-s** + **Nr. 24 Ars-i**, morgens, mittags und abends, 4 Wochen lang, dann pausieren und prüfen, ob die Hauterscheinungen abgeheilt sind. Die Hautstellen mit der **Salbe Nr. 12 Calc-s** morgens und abends einreiben.

Entzündungszustände

Ich möchte nicht auf alle möglichen Organorte eingehen, wo Entzündungen entstehen können. Merken Sie sich einfach bei akuten Zuständen die Reihenfolge der Schüßler-Salze:

1. Stadium: Schwellung ohne Sekret: **Nr. 3 Ferr-p**, 1 – 3 Tage lang, dann
2. Stadium: weiße Absonderungen, blasser Teint: **Nr. 4 Kali-ch**, 1 – 3 Tage lang, dann
3. Stadium: gelbe Absonderungen: **Nr. 6 Kali-s**, 3 – 8 Tage lang.

Reiben sie die Haut oberhalb des Organortes, wo die Entzündung ist, immer mit der entsprechenden **Salbe Nr. 3 Ferr-p**, dann **Nr. 4 Kali-ch** und **Nr. 6 Kali-s** ein.

Die skrofulöse Konstitution

Ich bin schlank gebaut, aber setze leicht „Polster“ auf den Hüften an	3	2	1
Ich habe schlanke, aber starke Muskeln (Arme, Beine)	3	2	1
Ich habe ein ausgeprägtes Kinn	3	2	1
Ich hatte als Kind Milchschorf auf dem Kopf	3	2	1
Ich hatte als Kind (oft) Mandelentzündungen	3	2	1
Ich hatte als Kind (oft) Mittelohrentzündung	3	2	1
Ich hatte schon früh Augenprobleme	3	2	1
Ich hatte mehrmals Probleme mit den Stirnhöhlen	3	2	1
Ich neige zu Erkältungskrankheiten	3	2	1
Ich habe einen sehnigen Körperbau	3	2	1
Ich brauche im Leben ein klares Ziel vor Augen	3	2	1
Ich arbeite gerne und gönne mir wenig Pausen	3	2	1
Ich musste mir im Leben das meiste hart erarbeiten	3	2	1
Ich habe feste Grundsätze/Prinzipien im Leben	3	2	1
Meine Eltern haben sich aus kleinen Verhältnissen hoch gearbeitet	3	2	1
Ich investiere viel Arbeit in eine Sache, aber der Erfolg ist nicht entsprechend	3	2	1
Ich bin tief berührt, wenn Menschen in Elend geraten	3	2	1
Ich habe im Leben öfter mal bei „Null“ angefangen	3	2	1
Ich schaue nach vorne und bin lösungsorientiert	3	2	1
Ich habe (mühsam) gelernt, dass zum Leben auch Muße und Genuss gehören	3	2	1
Summe	3	2	1



Rosina Sonnenschmidt

Die neue Schüßler-Hausapotheke

36 Mineralsalze für Krankheiten von A-Z

180 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de