



Angelika Gräfin Wolffskeel
von Reichenberg

DIE 12 SALZE DES LEBENS

Biochemie nach Dr. Schüßler

Ein Ratgeber für Erwachsene und Kinder

Überarbeitete
und erweiterte
6. Auflage!



mankau

Angelika Gräfin Wolffskeel
von Reichenberg

Die 12 Salze des Lebens

Reichenberg A.

Die 12 Salze des Lebens / A. Reichenberg — «Bookwire»,

Gesund bleiben und Krankheiten heilen: Immer mehr Menschen setzen auf die ganzheitliche Heilweise nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler (1821-1889). Durch seine 12 biochemischen Mineralsalze können «alle Krankheiten, welche überhaupt heilbar sind, geheilt werden», zeigte sich der engagierte Arzt und Forscher einst überzeugt.
In ihrem umfassenden, bewährten Ratgeber rund um Schüßler-Salze gibt die bekannte Heilpraktikerin Angelika Gräfin Wolffskeel ihren großen Erfahrungsschatz preis: grundlegendes Wissen zu den 12 Schüßler-Salzen sowie den 12 Ergänzungssalzen, Heilung nach Krankheitsbildern, Schwangerschaft, Kinderheilkunde, Entwicklung und Pubertät, Wechseljahre, Entzündungen, Fibromyalgie-Syndrom, Nervensalze, Osteoporose, Kuren...
Ein praxisorientierter und fundierter Ratgeber, der seinesgleichen sucht. Mit umfangreichem Krankheitsregister!

© Reichenberg A.

© Bookwire

Gewidmet allen Menschen,
die sich auf dem
biochemischen Weg
befinden.

Angelika Gräfin Wolffskeel
von Reichenberg

Die 12 Salze des Lebens

Biochemie nach Dr. Schüßler

Ein Ratgeber für Erwachsene und Kinder

Haben Sie Fragen an die Autorin?

Anregungen zum Buch?

Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:

www.mankau-verlag.de

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Die 12 Salze des Lebens

Biochemie nach Dr. Schüßler

Ein Ratgeber für Erwachsene und Kinder

6. überarb. und erw. Aufl. 2013

E-Book: ISBN 978-3-86374-088-7

Printausgaben:

1. Aufl. 2005; 2. Aufl. 2005; 3. Aufl. 2006; 4. Aufl. 2007; 5. Aufl. 2010; 6. Aufl. 2013

(Aufl. 1 bis 4: ISBN 978-3-9809565-3-6, Aufl. 5: ISBN 978-3-938396-65-0, Aufl. 6: ISBN 978-3-86374-086-3)

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Susanne Baronky, Bodenkirchen (1. Aufl.); Barbara Bucerius, Murnau (5. Aufl.);

Herbert Schwinghammer, München (6. Aufl., neue Kapitel)

Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio Art und Weise, Lappersdorf

Fotos: Caroline Förster, Würzburg (Porträtfotos von Angelika Gräfin Wolffskeel),

Deutsche Homöopathie Union, Karlsruhe (Salze-Fotos auf hinterer Umschlag-Innenseite),

Christopher Edwin Nuzzaco - shutterstock.com (S. 17), Robert Emprechtinger - fotolia.com (S. 75), hxdbzxy - shutterstock.com (S. 85), Chepko Danil Vitalevich - shutterstock.com (S. 105), Fotowerk - fotolia.com (S. 115), MSAT - fotolia.com (S. 135), Superhasi - fotolia.com (S. 205), Sergign - fotolia.com (S. 247)

eBook-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim

www.brocom.de

Hinweis des Verlags:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Empfehlungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf. Die vorgestellten Therapieansätze sollen den Besuch beim entsprechenden Facharzt nicht ersetzen, sondern ergänzen.

Inhalt

[Zum Geleit](#) von Ruth Maria Kubitschek

[Vorwort](#) der Autorin

[Einführung](#) von Hans-Heinrich Jörgensen

[I. Grundlagen](#)

[Schüßler und seine Zeit](#)

[Einführung in die Biochemie nach Schüßler](#)

[Empfehlungen zur Einnahme](#)

[Allgemeine Empfehlungen zur Ernährung](#)

[Die biochemischen Mittel im Überblick](#)

Die 12 biochemischen Ergänzungsmittel

[II. Schwangerschaft und Geburt](#)

Wenn die Frau zur Mutter wird...

Biochemie für werdende Eltern

Biochemie in der Schwangerschaft

Biochemie für die Geburt

Biochemie nach der Geburt – Wochenbett – Stillen

Biochemie für das Kind

[III. Kinderheilkunde](#)

Einführung

Symptome von A – Z

Flüssigkeitsbedarf und Teemischungen

[IV. Entwicklung und Pubertät](#)

Krisenhafte Zeit des Wandels

Biochemie nach Dr. Schüßler

[V. Wechseljahre](#)

Einführung

Biochemie nach Dr. Schüßler

Heilkräuter und Tees

Weitere Maßnahmen

Wechseljahre als Aufbruch

[VI. Spezifische Krankheitsbilder](#)

Entzündungen

Fibromyalgie-Syndrom (FMS)

Erkrankungen des Nervensystems

Osteoporose

Eisenmangelanämie

Metabolisches Syndrom

[VII. Kuren mit Biochemie](#)

Frühjahrskur

Herbst-Winter-Kur

Immunkur und Kur bei belastetem Lymphsystem

Kur zur Entsäuerung, Reinigung und Entschlackung

Biorhythmus-Kur

Schönheitskur für Haut und Haare

Kur bei Rheuma-Erkrankungen

Abnehm-Kur

ADHS-Kur

[VIII. Krankheiten von A–Z](#)

[Anhang](#)

[Zur Autorin](#)

[Weitere Veröffentlichungen der Autorin](#)

[Quellenangaben](#)

[Stichwortverzeichnis](#)

Zum Geleit

Ich bin über die Homöopathie, die Naturheilkunde, zur Biochemie nach Dr. Schüßler geführt worden und habe mich sehr dafür interessiert.

Bei Befindlichkeitsstörungen, die jeder Mensch im Laufe seines Lebens erfährt oder erleidet, habe ich immer wieder zu Schüßler-Salzen gegriffen, um das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen und mich gesund zu erhalten.

In diesem Buch werden die Zusammenhänge sehr klar und verständlich aufgezeigt. Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg schreibt umfassend und sehr interessant über die 12 Salze des Lebens in überzeugender und kompetenter Weise.

Zürich, im Juni 2005

Ruth Maria Kubitschek, Schauspielerin, Buchautorin

Vorwort der Autorin



Als Heilpraktikerin liegt mir die Gesundheit des Menschen schon von Berufs wegen am Herzen. Für mich ist es aber darüber hinaus ein Tag für Tag empfundenes und gelebtes Anliegen, mein Wissen an Interessierte weiterzugeben, damit es auf aufnahmebereite Menschen treffen und dort Frucht tragen möge.

Das Buch möchte Anstoß zu eigenen Überlegungen sein und Mut machen für die Überprüfung des eigenen Lebensstils und Anregungen geben für eventuell notwendige Änderungen der Lebensgewohnheiten. Auch aus meiner umfangreichen Tätigkeit als Lehrbeauftragte und Referentin über die „Salze des Lebens“ sind die Erfahrungen in den vorliegenden Ratgeber eingeflossen, wie ich auch mein Wissen an meine Studierenden weitergebe, die ich in meiner von mir gegründeten Schule „Surya“ auf diesen wunderschönen, wahrhaft heilsamen Beruf des Heilpraktikers vorbereiten darf. Ich möchte dieses praktische Nachschlagewerk für den täglichen Gebrauch verbinden mit einer Einführung in die grundlegenden Gedankengebäude dieses tatkräftigen und in der Entdeckung vorhandener Zusammenhänge und Wirkungsweisen des menschlichen Körpers genialen Arztes und Menschenfreunds Dr. Wilhelm Schüßler.

Ich will verdeutlichen, dass gesundes Leben nur im Einklang mit sich selbst, der Natur und der Umwelt gelingen kann, wie auch im Bewusstsein wechselseitiger Abhängigkeiten.

Aus diesem Bedürfnis heraus ist dieses Buch entstanden, das ich Ihnen, meinen Leserinnen und Lesern, erstmals vor sieben Jahren übergeben habe und das heute bereits in der sechsten Auflage vorliegt. Wir haben bereits anlässlich der fünften Auflage viel Zeit in die Überarbeitung insbesondere des Krankheitsregisters investiert, das sich seitdem mit größerer, besser lesbarer Schrift, präziseren Hinweisen und teilweise neuen Empfehlungen präsentiert; in der aktuellen Neuauflage beschreiben wir mit der Eisenmangelanämie und dem Metabolischen Syndrom zwei weitere wichtige Krankheitsbilder; außerdem empfehle ich weitere wertvolle Kuren mit Schüßler-Salzen.

Auch Ihre dankenswerten Rückmeldungen und meine Erfahrungen der letzten Jahre sind in die Überarbeitung eingeflossen.

Möge mein Buch Sie begleiten auf Ihrem Weg zur vollen ganzheitlichen Gesundheit, die nur erreichbar ist in der Einheit von Körper, Seele und Geist. Wenn mein Ratgeber Ihnen hierbei von Nutzen ist, wäre mein Ziel erreicht.

Gerchsheim, im Februar 2013

Angelika Gräfin Wolffskeel

Einführung

Was bleibt einem Vorwortschreiber denn eigentlich noch zu schreiben, wenn es der Autorin schon so trefflich gelungen ist, das Thema von der Entstehungsgeschichte bis zur praktischen Nutzenanwendung so umfassend darzustellen, wie es Angelika Gräfin Wolffskeel mit ihrem neuen Buch über Schüßlers Biochemie geschafft hat?

Wir wurden in den letzten Jahren mit einer Fülle von Schüßler-Büchern und -Aufsätzen überschüttet. Bei manchen ist es schade um das verschwendete Papier, weil den Schreibern nichts anderes einfiel, als längst Bekanntes wiederzukäuen. Schade auch, weil nur allzu oft sehr fragwürdige eigene individuelle Erfahrungen der Schreiber verfälschend in deren Bücher eingeflossen sind und mehr Verwirrung als Klarheit stiften. Das vorliegende Buch sticht wohltuend aus der Masse dieser Bücher heraus, weil es der Gräfin gelungen ist, bei allen ausführlichen Erklärungen und hilfreichen Therapieempfehlungen stets sachlich und eng an Schüßlers Originallehre angelehnt zu bleiben.

Die Biochemie – so betont auch die Gräfin übereinstimmend mit Dr. Schüßler – will und soll kein homöopathisches Heilverfahren im Sinne der Hahnemann'schen Ähnlichkeitsregel sein. Sie basiert auf den naturwissenschaftlich-rationalen Erkenntnissen über die Physiologie unseres Stoffwechsels, der ohne die essenziellen Mineralien, die Schüßler zu Recht als Funktionsmittel bezeichnete, eben nicht funktionieren kann. Aber schließlich – zunächst von den zeitgenössischen Schulmedizinern verlacht – wurde die Biochemie hundert und mehr Jahre von Homöopathen hochgehalten und von homöopathisch orientierten Herstellern bereitgestellt. Das hat zwangsläufig dazu geführt, dass sich in der biochemischen Literatur ein kunterbuntes Durcheinander von homöopathischen und allopathischen Ergänzungs-Therapien tummelt.

Seit Langem plädiere ich dafür, dass sich ein kleiner Kreis sachkundiger Biochemiker zusammensetzt und mit Fleiß sortiert, welche Anwendungsempfehlungen aus der Literaturvielfalt

denn nun homöopathische oder allopathische sind, und dabei auch diskutiert, welche besser in den Papierkorb wandern sollten. Das Buch der Gräfin Wolffskeel ist ein Schritt voran auf dem langen und mühsamen Weg zu einer solchen Sichtung und Bereinigung. Das immer akribischer ins Detail gehende Arzneimittelrecht der Europäischen Union verlangt eindeutige Aussagen zum Wirkprinzip einer Arznei. Alle Arzneien, die aus Mischungen homöopathischer und pflanzlicher Tinkturen bestanden, sind dem zum Opfer gefallen und aus den Apothekenregalen verschwunden. Auch die seit 130 Jahren bewährte Biochemie muss Farbe bekennen, zu welcher Therapierichtung sie gehören will.

Schüßler war ein faszinierender Beobachter. Von seinen empfohlenen Indikationen muss keine gestrichen werden. Wenngleich der eine oder andere seiner Erklärungsversuche heute als überholt gelten muss, haben seine Therapieempfehlungen ausnahmslos bis heute Bestand. Mehr noch: Sie sind nahezu alle durch moderne Forschungsergebnisse nachvollziehbar. Schüßler war selbst auch stets bemüht, sich an den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen seiner Zeit zu orientieren, und hat dieses Wissen von Auflage zu Auflage in sein Büchlein eingearbeitet. Mit dem heutigen Wissensstand über die Physiologie hätte er manchen Erklärungsversuch sicher anders formuliert. Seinen Schlussfolgerungen tut das keinen Abbruch.

Auch in den eigenen Reihen der Biochemiker flackert seit Schüßlers Zeiten immer wieder die zweifelgeplagte Diskussion auf, ob denn die winzige Stoffmenge einer homöopathischen D 6- oder gar D 12-Potenz wirklich ohne geheimnisvolle Mächte so viel Gutes tun kann. Ausführlich beschäftigt sich Schüßler mit diesen schon damals laut werdenden Zweifeln, ob denn die kleine Gabe ausreiche, um Defizite zu decken. Ich zitiere:

„Die Natur arbeitet nur mit Atomen und Atomgruppen oder Molekülen.“

„Daß verschwindend kleine, unwägbare Stofftheilchen im Organismus wirken können, läßt sich (...) nicht bestreiten (...).“

„Der Gehalt einer Zelle an Mineralstoffen ist verschwindend klein (...). Auch allopathische Mittel sind in kleinen Gaben wirksam.“

„(...) und ein dem winzigen Manco entsprechender Ersatz (...) kann die Resorption (...) bewirken.“

„(...) wie klein darf dann die Magnesia-Gabe sein, mittels welcher man eine Neuralgie curiren will, die durch ein verschwindend kleines Deficit an genanntem Salze in einem winzigen Theile des Nervengewebes bedingt ist?“

Das macht deutlich, dass wir nicht riesige Mengen brauchen, um einem Mangelsymptom zu Leibe zu rücken. Jedes Defizit beginnt mit einem Quäntchen, einem minimalen Defizit – und um dieses zu decken, müssen wir ja nicht den gesamten Tagesbedarf auffüllen, sondern eben nur dieses Quäntchen. Es ist der berühmte kleine, letzte Tropfen, der ein Fass zum Überlaufen bringt, und es ist die winzige kleine Fehlmenge, die – ersetzt – eine Zelle wieder funktionieren lässt. Schüßler hat uns auch nicht auf die heute üblichen Potenzen D 6 und D 12 eingeschworen:

„(...) möge jeder Arzt, der biochemische Mittel anwenden will, nach seinem Ermessen die Dosis wählen.“

Ausweislich seines Schriftwechsels mit seiner Lieferapotheke hat er selbst oft auch mit tieferen Potenzen gearbeitet. Hier stellt sich tatsächlich angesichts der heute ausgeprägten Versorgungslücken die Frage, ob wir nicht mit tieferen Potenzen und damit höheren Mengenkonzentrationen manchmal besser fahren würden.

Immer wieder macht Schüßler deutlich, dass die homöopathische Aufbereitung nicht dem homöopathischen Signalprinzip dient, sondern lediglich der besseren Bioverfügbarkeit:

„Alle in Wasser unlöslichen Stoffe müssen bis auf mindestens die sechste Stufe der decimalen Verdünnungs-Scala gebracht werden; die in Wasser löslichen können auch in niedrigeren Verdünnungen durch die erwähnten Epithelzellen treten.“

Wenn wir uns frei machen von der irritierenden Vorstellung (die er mit seinem Rachitis-Beispiel provoziert hat), es müsse jeweils das gleiche Salz sein, das in kleiner Menge die Bewegung der großen Menge anstößt, dann hat Schüßler fast prophetisch vorhergesagt, was Physiologie und Neurophysiologie erst seit ca. 30 Jahren wissen, dass nämlich die verschiedenen Salze sich gegenseitig beeinflussen und in ihrer Bewegung steuern.

„(...) kann aber (...) in der zwischen den Zellen befindlichen Ernährungsflüssigkeit ein Deficit an einem Salze mit consecutiver (nachfolgender) Störung der Molekularbewegung vorhanden sein. Diese Störung kann den Eintritt eines Ergänzungssalzes aus dem Blute in die betreffenden Interzellulärräume verhindern“

Wir wissen heute, dass eine winzige Menge Magnesium als Kern der „Kalium-Natrium-Pumpe“ (ATPase) große Mengen Kalium in die Zelle hinein- und Natrium aus der Zelle hinausbefördert und dadurch das Ruhepotenzial der Nerven aufbaut. Wir wissen, dass eine winzige Menge Calcium an der Zellmembran deren Durchlässigkeit steuert und damit den Zusammenbruch der nervlichen Stabilität verhindert. Wir wissen, dass die Umsetzung eines Nervenimpulses in Muskelarbeit an der motorischen Endplatte durch die Freisetzung winziger Calciummengen vermittelt wird und durch ebenso winzige Magnesiummengen verhindert werden kann. Allein die Anwesenheit winziger Mengen freier Eisen-Ionen ermöglicht der Fresszelle erst das Killen eines Bakteriums.

Die Übertragung eines Nervenimpulses am Ranvier'schen Knoten geschieht durch Natrium-Ionen in einer Größenordnung, die der Potenz D_{18} entspricht. Eine Tablette unseres Salzes Nr. 8 (Natrium chloratum D_6) reicht also, um rund 250 Milliarden Nervenimpulse weiterzuleiten. Damit kann man schon eine ganze Menge bewegen.

Zweifelsohne ist die Biochemie ein Regulationsverfahren – aber nicht mit Hilfe geheimnisvoller Informationssysteme, sondern ganz materialistisch und naturwissenschaftlich erklärbar. Wenn wir uns von diesem „materialistischen“ Weltbild lösen wollen, lösen wir uns von Dr. Schüßler.

Die Biochemie ist modern geworden. Naturheilkundliche Zeitschriften, Frauen-Magazine und Illustrierte haben sich des Themas bemächtigt. Sie haben das wachsende Interesse der Bevölkerung nach Information über die Möglichkeiten der Selbstmedikation erkannt. Der fatale politische Irrtum, wirksame und unschädliche Arzneien dem Patienten nicht mehr zu Lasten der Sozialversicherung zukommen zu lassen, haben dieses Interesse zusätzlich angefacht. Mit der Biochemie haben die Menschen eine nebenwirkungsfreie und preiswerte, zudem hoch wirksame Möglichkeit, sich bei unendlich vielen Unpässlichkeiten des täglichen Lebens selbst zu helfen. Eigenverantwortlichkeit ist auch in der Medizin gefragt.

Das zeigt sich ebenfalls in den vielen beim Biochemischen Bund Deutschlands eingehenden Fragen zur Biochemie, die trotz des vielfältigen Literaturangebotes dort keine Beantwortung fanden. Der Gräfin Wolffskeel – uralter fränkischer Adel, politisch, ökologisch, künstlerisch und kulturell in ihrer Heimatregion bemerkenswert aktiv – ist es gelungen, viele dieser Fragen auf den Punkt zu bringen und schlüssig und allgemein verständlich zu beantworten. Ein Grund mehr, dem Buch eine weite Verbreitung zu wünschen.

Großenkneten, im Juni 2005

Hans-Heinrich Jörgensen, 1. Vizepräsident des Biochemischen Bundes Deutschlands e.V.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.