

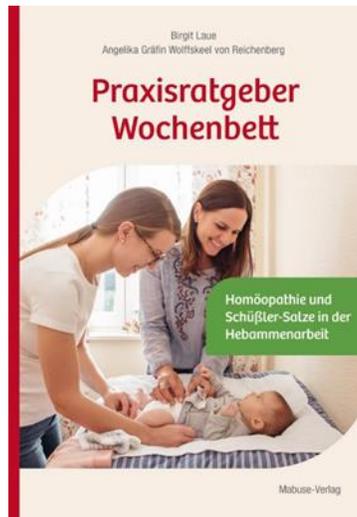
Schüßler Salze für Silver-Agers

Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg

Heilpraktikerin, Buchautorin

Fachfortbildungsleiterin FVDH für Biochemie und Ernährung
Vizepräsidentin des Biochemischen Bundes Deutschland





Meine Bücher

Schüßler-Salze im Alter



Altwerden ist wie auf einen Berg steigen.
Je höher man kommt, desto mehr Kräfte sind verbraucht,
aber umso weiter sieht man.“

Ingmar Bergmann

„Die Gesundheit eines Menschen
ist nicht ein Kapital, das man
aufzehren kann, sondern sie ist
überhaupt nur dort vorhanden, wo
sie in jedem Augenblick des Lebens
erzeugt wird.“

Viktor von Weizsäcker

1886 – 1957

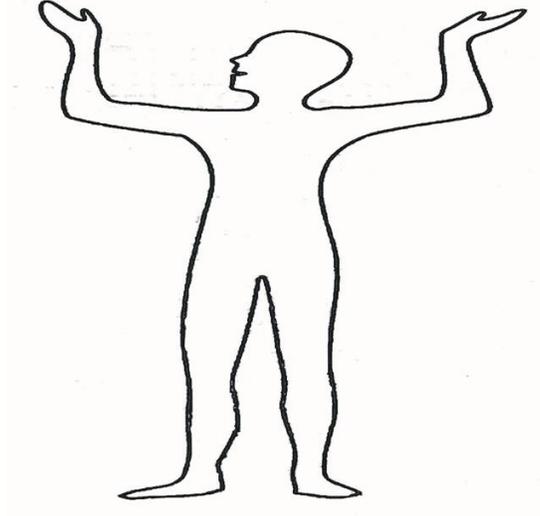
Deutscher Mediziner.

Er gilt als einer der Begründer der psychosomatischen Medizin und der modernen
medizinischen Anthropologie

Der Mensch und seine Natur

FRÜHLING

SOMMER



Winter

HERBST

- Das Leben schreitet voran, und mit der Weisheit und der Gelassenheit des Älterwerdens kommen so manche Einschränkungen, die ernst zu nehmen sind und mit denen erst umzugehen erlernen darf.
- Gedächtnis und körperliche Kraft lassen nach.
- Energie und Motivation, dem Alltag zu begegnen, sind vielleicht nicht mehr in ausreichendem Maße vorhanden.
- Viele leiden schon an Erkrankungen, die die Beweglichkeit einschränken und die Seele belasten.
- Gefühle der Ohnmacht, der Wut, auch der Traurigkeit über die veränderte Lebenssituation kommen hinzu.
- Diesen Beeinträchtigungen sind Sie nicht machtlos ausgeliefert.
- Schüßler Salze begleiten Sie!

Was bedeutet „altern“, was bedeutet es, „alt“ zu sein?

- Alter ist ...
 - ▶ was das Leben aus uns gemacht hat,
 - ▶ was wir aus dem Leben gemacht haben.

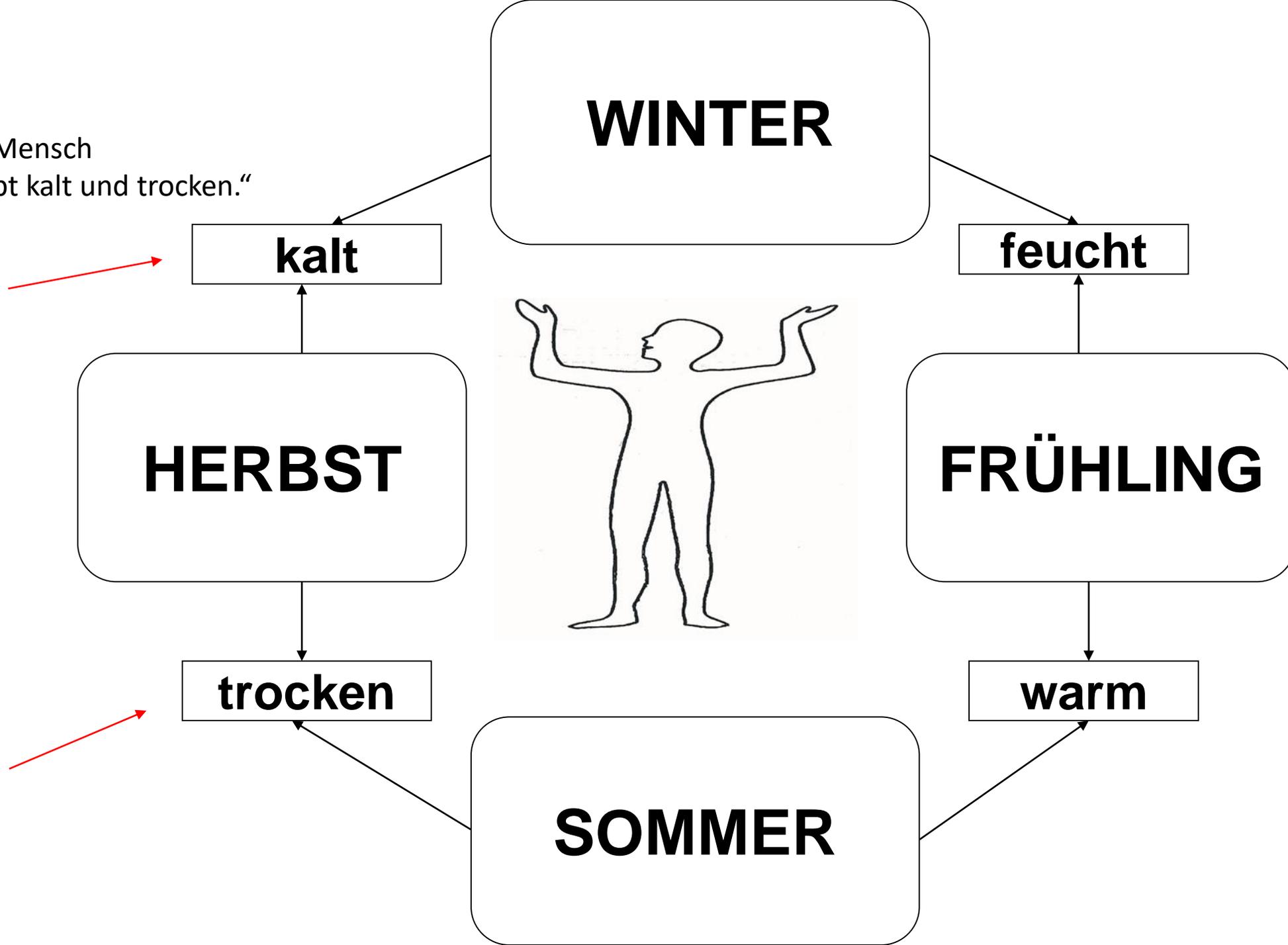
Der 7-Rhythmus

- Die Naturheilkunde agiert im 7-er-Rhythmus und im naturheilkundlichen Sinne beginnt das Alter mit sieben mal sieben Jahren.
- Philosophische Gesichtspunkte spielen bei der Betrachtung des Alters eine wichtige Rolle.
- Ein Satz von einem Heilpraktiker-Kollegen lautet: „Nur eine schöne Birne ergibt auch eine schöne Hutzel“; anders ausgedrückt:
- „Die Jugend ist die Mutter des Alters“.
- Nur wer sich in seiner Jugend um sich selbst kümmert, wird im Alter weniger Kummer haben.
- Die **Wissenschaft forscht** seit Jahrzehnten rund um die Thematik des Alterns.
- **Warum altern wir?**
- **Altert jeder im gleichen Maße?**
- **Ist der Alterungsprozess genetisch bedingt?**
- **Können wir ihn irgendwie aufhalten, stoppen?**

Aus wissenschaftlicher Sicht gehören folgende Aspekte zum Alterungsprozess:

- Die geistigen Abläufe verlangsamen sich – bis hin zur Demenz.
- Die Vergesslichkeit nimmt zu und das Kurzzeitgedächtnis wird schwächer.
- Im Alter gehen alle Sinne in der Leistung nach unten, nicht nur das Hören wird schlechter.
- Aufgrund der reduzierten Sinneseindrücke und der reduzierten Reizaufnahme ist bei älteren Menschen die Reizbeantwortung erhöht, damit ist das vegetative Nervensystem an sich beeinträchtigt.
- Viele Menschen leiden unter Depressionen, welche irrtümlich für Demenz gehalten werden.
- Hauptgrund für die Verlangsamung der aktiven Lebensvorgänge sind die verminderte Ausscheidungsfunktion und die daraus resultierende Schlackenablagerung.
- Es besteht die Gefahr der sozialen Isolierung.
- Alternde Menschen konzentrieren sich auf das Wesentliche, die Anschauungen werden enger, das Tun ebenso.

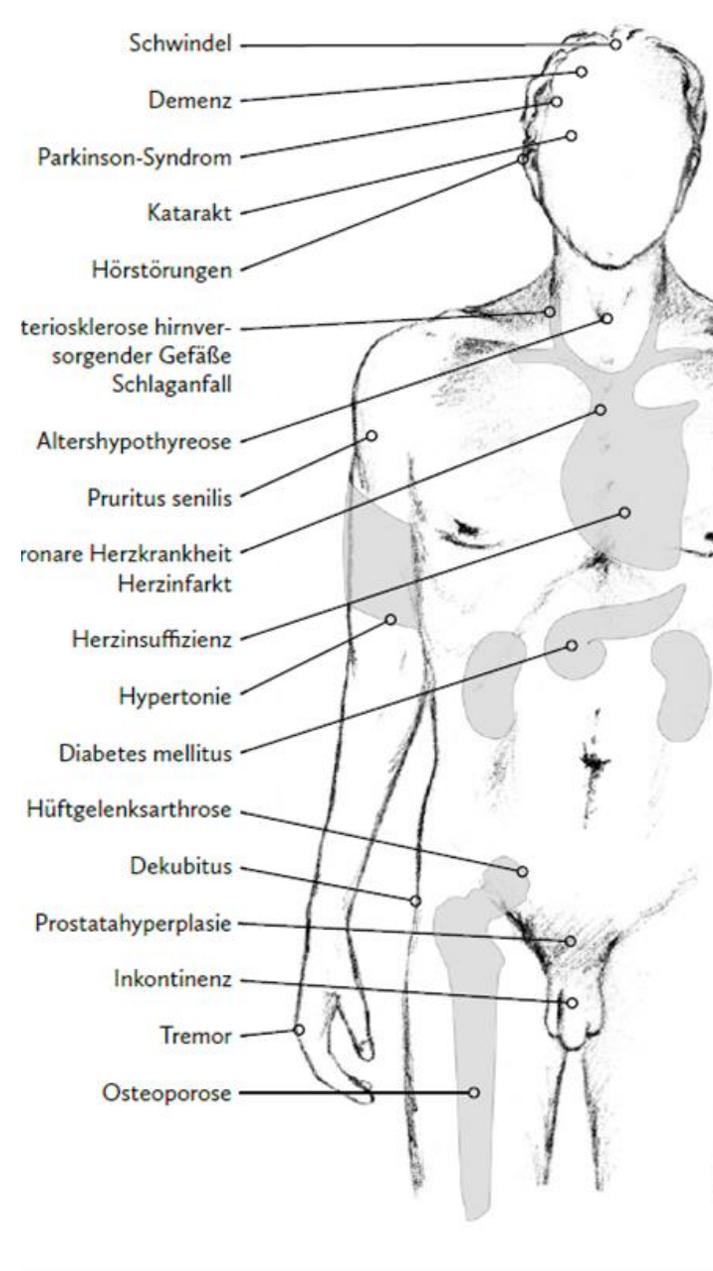
Der Mensch
„stirbt kalt und trocken.“



- Der Mensch kommt aus naturheilkundlicher Sicht **feucht und warm zur Welt und stirbt kalt und trocken.“**
- Aus der zunehmenden Wasserverarmung – oft kombiniert mit zu geringen Trinkmengen – resultieren der Verlust an Elastizität, an Regenerationsfähigkeit und die erschwerte Funktion von Nerven- und Muskelzellen.
- Die im Alter erschlaffende Haut, die Altershaut, hat nicht nur einen kosmetischen Aspekt, sondern sie geht einher mit einem **Verlust der Schutz-, der Atmungs- und der Ausscheidungsfunktion der Haut.**
- Körperlich kann man der Auskühlung und Trocknung mit befeuchtenden und erwärmenden Maßnahmen entgegenwirken, seelisch schon mit einem Gespräch mit einem guten Freund oder einem Aufenthalt in geselliger Runde, nicht nur mit Medizin.

In diesen körperlichen Bereichen wird das Alter besonders wahrgenommen:

- ▶ Gehirn
- ▶ Haut, Haare, Nägel
- ▶ Knochen und Gelenke
- ▶ Muskeln und Fettgewebe
- ▶ Herz und Kreislauf
- ▶ Lunge
- ▶ Verdauungstrakt und Harnwege
- ▶ Hormone und Sexualität



Die Grafik auf der rechten Seite zeigt typische Beschwerden /Krankheiten des alternden Menschen.

Quelle: Die 12 Salze des Lebens, Mankau Verlag

Tipps aus der Praxis für Sie:

- aktive Mitwirken fördern (der selbstoptimierte Mensch)
- allgemeine Tipps, um fit und vital zu bleiben
- z.B. Gedächtnistraining, Geh- und Atemübungen
- Unfallverhütung im Haus (z.B. Teppiche wegrollen)
- den passenden Tagesrhythmus finden
- Rituale
- Interessen fördern u.v.m.
- eine gesunde, ausgewogene Ernährung z.B. leicht verdauliche Speisen
- die kleinste Mahlzeit des Tages ist das Abendessen)
- gut Kauen (Prothese sollte gut sitzen)
- Essen in Harmonie genießen u.v.m.
- für tägliche Darmentleerung sorgen.

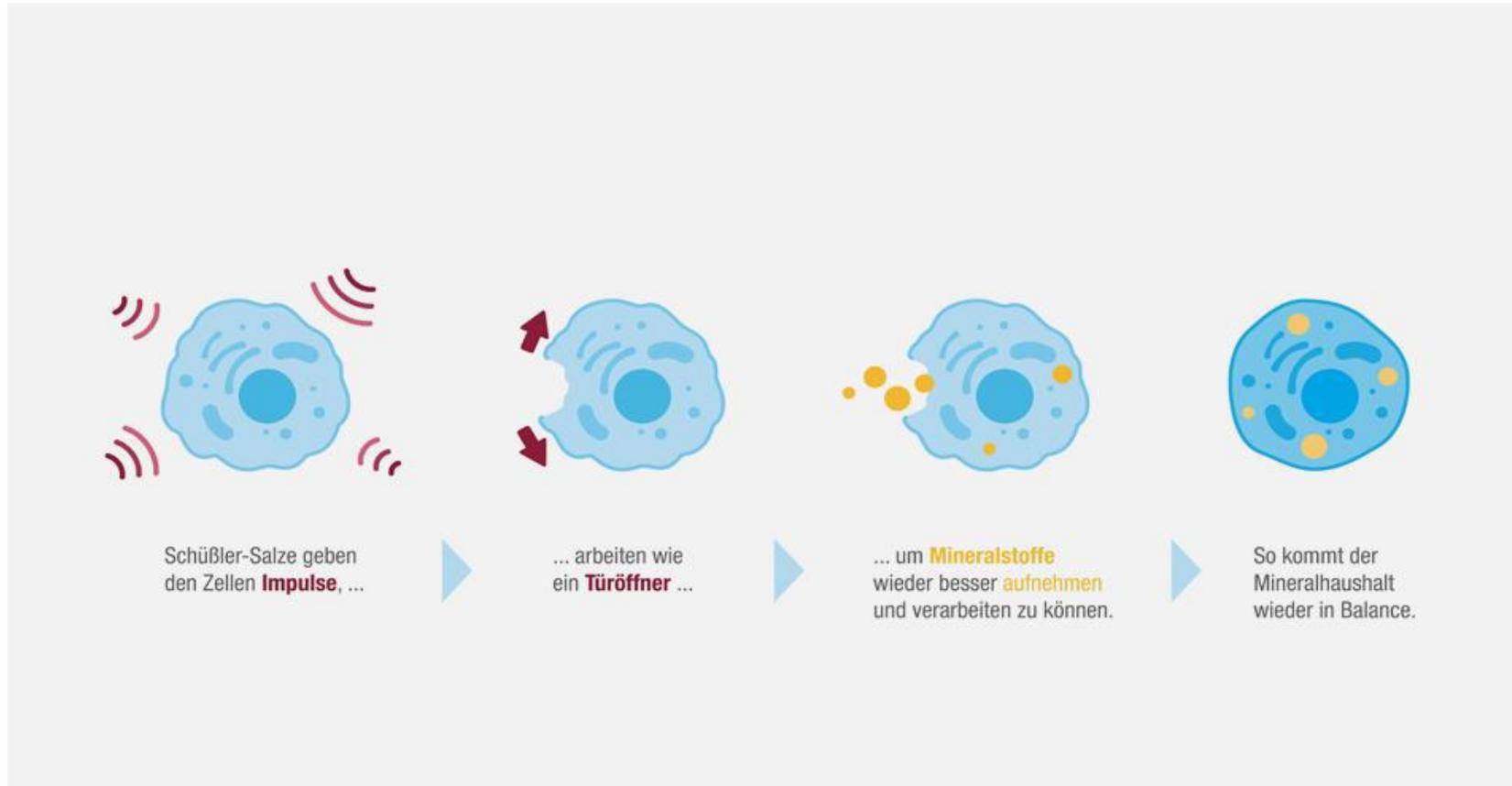
Typische Beschwerden und deren Behandlung mit den Schüßler Salzen

- Schüßler-Salze helfen und unterstützen die körperliche und auch seelische Gesundheit in vielen Bereichen.
- Die einfache Anwendung macht die kleinen weißen Tabletten zu einem praktischen Begleiter für verschiedenste gesundheitliche Probleme.
- Aber auch zur Vorsorge oder prinzipiellen Stärkung von Körper und Geist sind sie ein wunderbares Mittel.

Wissensauffrischung



Was macht die Schüßler-Salze für Sie besonders? Das einzigartige Wirkprinzip!



- Dosierung
- Kuren
- D6
- D12
- Regelpotenzen

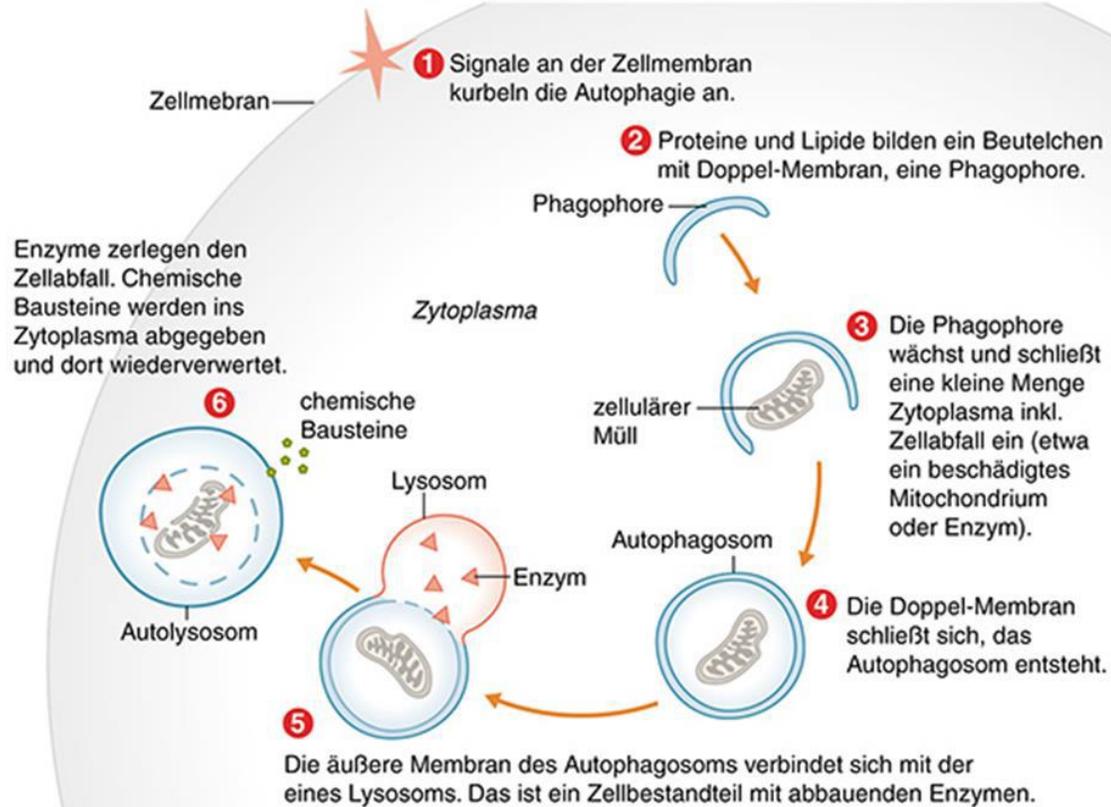


Nobelpreis 2016

Autophagie: Die „Müllentsorgung“ des Körpers

Medizin-Nobelpreis für Zellforscher

Der Japaner Yoshinori Ohsumi (71) erhält den Medizin-Nobelpreis 2016. Er erforschte, wie die lebenswichtige Müllentsorgung in Körperzellen funktioniert – die Autophagie.



dpa•24769

Quelle: Nobelpreiskomitee, Spektrum der Wissenschaft, dpa

Schüßler-Salze:

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Nr.10 Natrium sulfuricum

Nr.12 Calcium sulfuricum

Kraftwerke der Zelle:

Mitochondrien

Nr. 5 Kalium phos. D6

Nr. 7 Magnesium phos. D6

Nr. 3 Ferrum phos. D12, Sauerstoff

Die Kryptopyrrolurie – Eine häufige, aber vergessene Stoffwechselstörung. Die Kryptopyrrolurie (KPU/HPU) ist eine erblich veranlagte, familiär gehäuft auftretende Störung des Hämstoffwechsels.

Nobelpreis 2019

Forschungen zur Reaktion der Körperzellen auf Sauerstoffmangel

- Zellatmung
- HIF
- EPO

Hypoxie-induzierter Faktor (HIF) ist ein Transkriptionsfaktor, der die Versorgung der Zelle mit Sauerstoff reguliert, indem er eine Balance zwischen Sauerstoffbedarf und Sauerstoffversorgung herstellt.

Erythropoetin (EPO) und Anämie

Der körpereigene Reiz für die Produktion von EPO ist die Hypoxie, z.B. bei Anämien unklarer Genese
Hämoglobinopathien, bei häufigen Höheng Aufenthalten.

Schüßler-Salze:
Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Nr. 6 Kalium sulfuricum

Nobelpreis 2017

Forschungen zur inneren Uhr

- Rhythmisierung des Lebens
- Rhythmisierung des Alltags
- Biorhythmen

Schüßler-Salze:

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Aufbau-Kur zur prinzipiellen Stabilisierung und zum Erhalt der Kräfte

- Kurdauer: acht bis zwölf Wochen
- Morgens: **Nr. 2 Calcium phos. D 6, 5 Tab.**
- Vormittags: **Nr. 3 Ferrum phos. D 12, 5 Tab.**
- Mittags: **Nr. 5 Kalium phos. D 6, 3-5 Tab.**
- Abends: **Nr. 11 Silicea D 12, 5 Tab.**

- Die entsprechenden Schüßler-Salze in heißem Wasser auflösen und schluckweise kauend trinken.

Liquor

- Um den Liquor in einem guten physiologischen Gleichgewicht zu halten, hat sich eine Kombination aus **Nr. 8 Natrium chlor. D 6** und **Nr. 11 Silicea D 12** sehr gut bewährt.
- Hierfür **2 x 1 Tab. Nr. 8** morgens und nachmittags bis 16 Uhr lutschen.
- Dazu einen **hoch verdünnten Brennesseltee** (gegen Gedächtnisverlust) zu sich nehmen. Er sorgt für eine gute Leitfähigkeit (Elektrizität) des Gehirns.
- Zusätzlich von **Nr. 11 Silicea D 12 - 3 x 1 bis 3x 2 Tab.** über den Tag verteilt lutschen oder am Abend als „Heiße 11“ mit 5 Tab. schluckweise kauend trinken

Arthrose

Prinzipiell: Ernährung hinterfragen!

- Von jedem Salz 1x 5 Tab. auflösen:
 - Nr. 1 Calcium fluor. D 12, morgens
 - Nr. 2 Calcium phos. D 6, vormittags
 - Nr. 8 Natrium chlor. D 6., nachmittags bis 16 Uhr
 - Nr. 7 als Zwischenmittel: täglich 10 Tab. auflösen und über den Tag verteilt kauend trinken.
- Salbe Nr. 7 gegen Schmerzen und
- Salbe Nr. 4 wenn Schwellungen auftreten.
- Zusätzlich Leberwickel anwenden.

Schmerztrias nach Dr. Schüßler

- Beruhigt das Nervensystem und die Muskulatur
- Nr. 5 D 6 morgens 5 Tab. auflösen
- Nr. 7 D 6 tagsüber und zur Nacht 5 – 10 Tab. auflösen
- Nr. 21 D 6 abends 2 x 2 Tab. lutschen
- Salbe Nr. 5 und Nr. 7 zur Einreibung

Bewegungsschmerz / Anlaufschmerz / Morgensteifigkeit

- **Nr. 1 Calcium fluor. D 12** stärkt Bänder, Sehnen, Muskeln
- **Nr. 3 Ferrum phos. D 12** reduziert die Entzündungen
- **Nr. 7 Magnesium phos. D 6** wirkt schmerz- und krampfstillend

- **Salbe Nr. 7** gegen die Schmerzen einmassieren
- **Salbe Nr. 1** bei Verspannungen einmassieren

- **Über den Tag verteilt von jedem Salz 2 – 4 Tab. lutschen**

Zur Gewichtsentlastung

- Nr. 10 Natrium sulf. D 6 fördert die Ausscheidung v. d. Frühstück
 - Nr. 5 Kalium sulf. D 6 stärkt die Stoffwechselorgane v. d. Mittagessen
 - Nr. 9 Natrium phos. D 6 reguliert den Fettstoffwechsel v. d. Abendessen
- von jedem Salz einmal täglich 5 – 10 Tab. auflösen
- Salbe Nr. 11 morgens und Salbe Nr. 1 abends in die Bauchdecke einmassieren.
 - Kur: 3 – 6 Wochen

Darmkur

Nr. 2 Calcium phos. D 6 stabilisiert die Zellmembran **morgens**

Nr. 4 Kalium chlor. D 6 regeneriert die Darmschleimhaut **vormittags**

Nr. 9 Natrium phos. D 6 unterstützt den Stoffwechsel **abends**

Nr.10 Natrium sulf. D 6 fördert die Ausscheidung **gegen 14.00**

Nr. 5 Kalium phos. D 6 Fäulnisgase – Winde bei Bedarf zusätzlich

1 x täglich je Salz 2 – 5 Tab. auflösen

Leberwickel - Ernährung

„Heiße 7“ bei Schmerzen oder Koliken

Salbe Nr. 7 – wärmende Auflagen

Diabetes

Schüßler-Salze können durchaus **unterstützend** zur allopathischen Behandlung auch langfristig angewendet werden.

- **Nr. 7 Magnesium phos. D 6** als „Heiße 7“ (10 Tab. auflösen) täglich
- **Nr. 10 Natrium. sulf. D 6** mittags 3-5 Tab. auflösen (gegen 14Uhr).
- **Nr. 17 Manganum sulf. D 6** 3 x 2 Tab. über den Tag verteilt lutschen oder am Abend 5 Tab. auflösen und kauend trinken.

- Ist der Patient sehr abgemagert:
 - **Nr. 9 Natrium. phos. D 6** morgens 3-5 Tab. auflösen.

- Bei Eiweiß und/oder Phosphat im Urin:
 - **Nr. 2 Calcium phos. D 6** morgens 5-10 Tab. auflösen

Herzbeschwerden/Herzdruck

- **Salbe Nr. 5** morgens und mittags auf das Herz einklopfen.
- **Nr. 16 Lithium chlor. D 6** 2 x 2 Tab. über den Tag verteilt bis 16 Uhr.
- Bei Verschlimmerung der Herzschwäche in geschlossenen Räumen und abends **Nr. 6 Kalium sulf. D 6** einsetzen: 2 x tägl. 5 Tab. auflösen und kauend trinken.
- **Salbe Nr. 6** abends auf den Oberbauch auftragen.
- Zusätzlich kann ein **Leberwickel** 1-2 x pro Woche zum Einsatz kommen. Nicht zur Nacht, sondern bestenfalls gegen 14 Uhr.

Katarakt

- **Nr. 1 Calcium fluor. D 6** morgens 5 Tab. auflösen.
- **Nr. 11 Silicea D 12** abends 5 Tab. auflösen.

- Als Zwischenmittel:
- **Nr. 9 Natrium phos. D 6** 3 x 2 Tab. im Laufe des Tages lutschen.

Melancholie und depressive Verstimmung

- **Nr. 5 Kalium phos. D 6** morgens und vormittags 2 x 2 Tab. lutschen oder 2 x 5 Tab. auflösen.
- **Nr. 9 Natrium phos. D 6** nachmittags und abends 2 x 3 Tab. lutschen oder 2x 5 Tab. auflösen.
- Die Salze lösen die Säuren, fördern die Leberfunktion, optimieren die Sauerstoffleistung.
- Zusätzlich vor allem bei **Winterblues:**
- **Nr. 16 Lithium chlor. D 6** 3 x 2 Tab. bis zum Abend lutschen.
- **Salbe Nr 5** morgens auf die Herzgegend und auf die Nebennieren einreiben.
- **Salbe Nr. 7** am Abend analog.

Osteoporose

- Folgende Mischung unterstützt den Nährstrom der Knochen:
- **Nr. 1 Calcium fluor. D 12** morgens 5 Tab. auflösen
- **Nr. 2 Calcium phos. D 6** vormittags 3 - 4 Tab. lutschen
- **Nr. 7 Magnesium phos. D 6** abends 10 Tab. als „Heiße 7“
- **Nr. 11 Silicea D 12 abends** 5 Tab. als „Heiße 11“
- **Nr. 8 Natrium chlor. D 6** als Zwischenmittel 3 x 2 Tab. bis 16 Uhr
- Anwendung: über Monate bis Jahre

Schlummertrunk bei Schlafstörungen

- **Nr. 7 Magnesium phos. D 6 und Nr. 11 Silicea D 12** je 5 Tab. heiß auflösen und eine Stunde vor dem Schlafengehen trinken.
- Zum Einschlafen bei nächtlichen Schlafstörungen kann die gleiche Lösung ans Bett gestellt und beim Aufwachen kauend getrunken werden. Hier allerdings bitte nicht aufrühren, sondern nur vom Wasser trinken.
- **Durchschlafstörungen:**
- Ergänzen Sie noch **Schüßler Salz Nr. 21 Zincum chlor. D 6** mit 5 Tab. am Abend dazu.

Die Frühwarnzeichen von Demenz

- Eine demenzielle Erkrankung geht in der Regel mit einer langsamen Verschlechterung der kognitiven Fähigkeiten einher. Ein Risiko, dem vor allem Menschen im höheren Lebensalter ausgesetzt sind. Eine sehr gute und aufmerksame Beobachtung ist geboten, vor allem wenn die Vermutung im Raum steht, dass die geistige Leistungsfähigkeit eines Patienten nachlässt.

Die 5 Frühwarnzeichen für Demenz

- Setzt das Kurzzeitgedächtnis häufiger aus?
- Kommt es zu Wortfindungsstörungen?
- Gibt es Orientierungsschwierigkeiten, gerade in der gewohnten Umgebung?
- Kommt es zu auffälligen Stimmungsschwankungen (mal traurig, mal euphorisch, mal vertrauensselig, mal misstrauisch), ohne dass dafür ein erkennbarer Grund vorliegt?
- Wenn sich solche Symptome häufen und über sechs Monate hinweg immer wieder auftreten, kann durchaus eine demenzielle Erkrankung dahinterstecken. Im Rahmen einer gründlichen Untersuchung wird Klarheit geschaffen, um die Diagnose stellen zu können.

Der Unterschied zwischen Demenz und Alzheimer?

- Häufig sagt man Alzheimer und meint gleichzeitig Demenz, ohne sich über einen Unterschied der beiden Begriffe klar zu sein. Dennoch ist es wichtig zu wissen, dass jeder „Alzheimer“ eine Form von Demenz ist, umgekehrt ist jedoch nicht jede Demenz ein „Alzheimer“.

Was ist eine Demenz?

- Demenz (lat. demens „ohne Geist“, eigentlich wahnsinnig, verrückt) ist ein Überbegriff für Krankheitsbilder, die sich auf den Verlust geistiger, emotionaler und sozialer Fähigkeiten als Folge einer Gehirnschädigung beziehen. Der Betroffene ist nicht mehr imstande, alltägliche Aktivitäten selbstständig zu bewältigen.
- Von der Krankheit sind insbesondere betroffen:
 - Das Kurzgedächtnis
 - Das Denkvermögen
 - Die Sprache
 - Die Motorik
- Bei der Unterform Frontotemporale Demenz (früher Morbus Pick) verändern sich zunächst vor allem die Persönlichkeit und das zwischenmenschliche Verhalten des Patienten.

Die wichtigsten Symptome sind:

- Oberflächliches, sorgloses, unkonzentriertes und unbedachtes Verhalten,
- Vernachlässigung der Pflichten,
- abnehmendes Interesse gegenüber der eigenen Familie und den Hobbies,
- Teilnahmslosigkeit, Antriebslosigkeit und Apathie,
- manchmal zunehmende Taktlosigkeit anderen gegenüber, Reizbarkeit und Aggressivität,
- oft Verletzung sozialer Normen,
- u.v.m

Morbus Alzheimer

- Der Alzheimer ist mit 60 Prozent die häufigste Erkrankungsform der Demenz. Die Krankheit wurde nach dem deutschen Nervenarzt Alois Alzheimer benannt.
- Hierbei werden in speziellen Arealen des Gehirns Nervenzellen zugrunde gerichtet, indem das Gleichgewicht des Botenstoffs Glutamat gestört wird. Als Folge schwindet das Gedächtnis. Irgendwann bricht das geistige Leistungsvermögen zusammen, die Persönlichkeit verändert sich, bis der Betroffene schließlich gänzlich in seiner eigenen Welt lebt. Bei der Behandlung der Alzheimer-Demenz ist es wichtig, die Störungen im Bereich der Botenstoffe durch Gabe von Antidementiva positiv zu beeinflussen und somit das Gleichgewicht wiederherzustellen

- Generell sind Frauen und Männer in gleichem Maße anfällig für die Alzheimer Krankheit. Da aber Frauen durchschnittlich etwa sechs Jahre länger leben und da die Erkrankung mit fortschreitendem Alter zunimmt, sind circa 70 Prozent der Alzheimer-Erkrankten weiblich

Demenz vermeiden?

- Bisher gibt es weder eine effektive Behandlungsmethode noch können Verhaltensweisen das Risiko einer Demenz auf 0 senken. Sehr wohl weisen Studien aber darauf hin, dass mental aktive Menschen ein um circa 46 Prozent geringeres Demenzrisiko besitzen, dies sind allerdings Durchschnittswerte.
- **Faustregel:** Je geistig aktiver man ein Leben lang ist, desto höher die kognitive Reserve, die es ermöglicht, die Folgen einer Demenz länger hinauszuzögern.

Primäre und sekundäre Demenz

- Unter den Begriff „**primäre Demenz**“ fallen alle Demenzformen, die eigenständige Krankheitsbilder sind. Sie haben ihren Ursprung im Gehirn, wo immer mehr Nervenzellen absterben. Die häufigste primäre Demenz (und generell die häufigste dementielle Erkrankung) ist die Alzheimer-Krankheit.
- **An zweiter Stelle folgt die vaskuläre Demenz.**
- Als „sekundäre Demenz“ werden dementielle Erkrankungen bezeichnet, die durch Medikamente oder andere Erkrankungen verursacht werden. Z.B.
 - durch Alkoholsucht
 - Schilddrüsenerkrankungen
 - oder durch ausgeprägte Vitamin-Mangelzustände.
 - Sekundäre Demenzformen sind eher selten (ca. zehn Prozent der Krankheitsfälle).
- Weitere **primäre Demenzformen sind nicht Thema dieses Vortrages**

Alzheimer-Erkrankung

- Gedächtnisschwäche und Konzentrationsstörungen, verbunden mit innerer Unruhe:
 - **Nr. 3 Ferrum phos. D 12** morgens 10 Tab. auflösen.
 - **Nr. 14 Kalium bromatum D 6** mittags 6 Tab. auflösen.
 - **Nr. 7 Magnesium phos. D 6** zur Nacht 10 Tab. auflösen.

- **Salbe Nr. 3** morgens im Stirn-, Schläfen-, Nackenbereich sanft einmassieren.
- **Salbe Nr. 7** abends zur Bauch- und Fußmassage.

- Vergesslichkeit mit nervöser Erschöpfung:
 - **Nr. 19 Cuprum arsenicosum D 6** 3 x tgl. 5 Tab. auflösen

- Cholerisch, auch leicht reizbar, mit Gedächtnisschwäche:
 - **Nr. 17 Manganum sulfuricum D 6** 3 x tgl. 5 Tab. auflösen.

Vaskuläre Demenz

- Nr. 1 Calcium fluor. D 12
- Nr. 8 Natrium chlor. D 6
- Nr. 9 Natrium phos. D 6
- Nr. 11 Silicea D 12

morgens 5 Tab. auflösen

2 Tab. am Vormittag lutschen

2 x 2 Tab. über den Vormittag lutschen

abends 5 Tab. auflösen.



Foto: Norbert Schmelz

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen viel Gesundheit mit den „Gesundheitserreger“ Dr. Schüßler

Mit freundlicher Unterstützung :



Gesundheit erfahren.