

Schüßler Salze und die Stärkung des Immunsystems

Thomas Feichtinger

1 Biochemie nach Dr. Schüßler - kurze Einführung



Dr. Schüßler machte gleich am Anfang seiner Forschungen eine wichtige Entdeckung und schreibt in seiner „Abgekürzten Therapie“: „Die oben genannten Stoffe (Mineralstoffe) sind die Baumaterialien **und** die Funktionsmittel der Gewebe. **Baumaterial** sind sie durch ihre **Masse**, **Funktionsmittel** durch ihre **Qualität**.“

In der Biochemie nach Dr. Schüßler unterscheiden wir zwischen Funktionsmitteln und Baustoffen. Wir kennen diese Definition aus den oft zitierten Schriften Dr. Schüßlers.

Wir können für das Wort Funktionsmittel auch Steuerungsstoffe, Regulierungsstoffe und Werkzeuge einsetzen! Natürlich darf auf die Substanz aufbauenden Mineralstoffe, wie z.

B. Calcium, Kalium, Magnesium, Natrium und Kieselerde, die wir als Makro Ebene bezeichnen, nicht vergessen werden. Ein sehr zutreffendes Bild für Funktionsmittel und

Baustoffe ist die Formulierung von **Mikro- und Makrobereich**.

1.1 Werkzeuge für die Baustoffe

Eisen: Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Kieselerde: Nr. 11 Silicea

Lecithin: Nr. 5 Kalium phosphoricum

Keratin: Nr. 1 Calcium fluoratum – Hornstoff

Schleimhaut: Nr. 8 Natrium chloratum – Schlundbrennen

Säure: Nr. 9 Natrium phosphoricum – Sodbrennen

1.2 Baustoffe für die Werkzeuge – Adler Ortho Aktiv

Es besteht die Gefahr, dass durch eine zu hohe Dosierung von Mineralstoffpräparaten, das relative Gleichgewicht der Mineralstoffe innerhalb und außerhalb der Zellen gestört wird, was zu Problemen führen kann.

Eine einseitige Zufuhr von bestimmten Mineralstoffen in zu hoher Dosierung kann zu Verschiebungen im Mineralstoffhaushalt anderer Mineralstoffe bzw. Spurenelemente führen. So beeinflusst z.B. eine hohe **Kalciumbergabe** im menschlichen Körper die **Zinkbalance**, was auf lange Sicht nicht ohne Einfluss auf das weitere gesundheitliche Geschehen ist. Dasselbe gilt für die Einnahme von **Eisenpräparaten**. Sehr oft sieht man Mängel an Calcium oder Eisen bei Kindern. Hier sollte diese Problematik besonders beachtet werden. Hohe **Zinkgaben** verschieben den **Manganhaushalt** und diese wiederum den **Kupferhaushalt**.

Für den Bereich der „Baustoffe“ hat die Adler Pharma ein völlig neues Nährstoffkonzept entwickelt. Es wurden zum Wirkungsbereich aller Schüßler'schen Basismittel entsprechende Nährstoffkombinationen zusammengestellt, die **Adler Ortho Aktiv** Serie. Also nicht nach entsprechenden Indikationen, sondern im Hinblick auf die ganzkörperliche Wirkung der Schüßler Salze. z. B. Nr. 5 Kalium phosphoricum + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5



1.3 Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist Grundlage der Gesundheit und eines ausgewogenen Mineralstoffhaushaltes und kann auch nicht über eine Einnahme von Schüßler Salzen ersetzt werden! Kinder haben oft Probleme mit der sogenannten gesunden Ernährung, weil sie durch Mineralstoffmängel bedingt, Nahrungsmittel bevorzugen und verlangen, die wenig **Verdauungswiderstand** und wenig Nährwert haben, indirekt jedoch die Mängel weiter verstärken. Bedeutung der Faserstoffe!

Ein Hinweis auf das Intervallfasten sei hier gestattet: Ab 12 Stunden Nahrungskarenz setzt in den Zellen ein Recycling Programm ein, der sogenannte Autophagismus. Empfohlen wird ein Rhythmus von 8:16 Stunden.

Die Autophagie ist ein lebensnotwendiger Prozess, um Zellbestandteile zu entsorgen. Man könnte also sagen, es ist die Müllabfuhr der Zelle. Die Autophagie kann jeden Tag ablaufen und sorgt dafür, dass sich die Zelle von überflüssigen oder gar schädlichen Bestandteilen reinigt.

*Damit die Zelle in Fastenzeiten Energie produzieren kann, nimmt sie alte oder defekte Bestandteile aus sich selbst und verbrennt sie. Das Resultat: Der Körper beginnt sich selbst zu reinigen und zwar rundum bis hin zu den Nervenzellen im Gehirn. Immer mehr Studien zeigen außerdem, dass Autophagie einer der Hauptheilmprozesse von degenerativen Krankheiten wie Krebs, [Alzheimer](#) und Herz-Kreislauferkrankungen ist.*¹

2 Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler

2.1 4 wichtige Leitsätze

Zwei Forscher haben Dr. Schüßler in seinen Forschungen über die Zelle des Menschen den Weg gewiesen. Dabei war für ihn jeweils ein bestimmter Satz von großer Bedeutung. Virchow, Zellulärpathologe, der in Berlin wirkte, prägte den Satz: „**Die Krankheit des Körpers ist gleich der Krankheit der Zelle.**“

Moleschott, ein weiterer wichtiger Wissenschaftler seiner Zeit, führte diese Feststellung weiter und erklärte: „**Die Krankheit der Zelle entsteht durch Verlust an anorganischen Salzen (Mineralstoffen).**“



Dies ganz im Sinne Dr. Schüßlers und seiner Formulierung von Funktionsmitteln und Baustoffen: „*Die freien Moleküle eines zu therapeutischem Zwecke verabreichten Mineralstoffes gelangen, wie oben angegeben, auf dem kürzesten Wege ins Blut, um in den pathogen veränderten Zellen **die Deckung eines Defizites an dem betroffenen Mineralstoff zu bewirken***“²

Für Dr. Schüßler war es dann die logische Konsequenz, dass er formulierte: „**Dann kann durch Deckung des Verlustes, die Gesundheit der Zelle und damit des Körpers wieder hergestellt werden.**“

Aber ganz so einfach war die Sache ja doch nicht. Er hat schon damals erkannt,

dass zu hohe Dosierungen von Mineralstoffen für die Zelle problematisch sein können:

„**Um Schaden zu verhüten und um die Mittel aufnahmefähig für die Zelle zu machen, müssen dieselben potenziert (verdünnt) werden.**“

2.2 Zubereitung der Schüßler Salze

Basismittel: Nr.1 Calcium fluoratum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr.11 Silicea in D12, alle anderen in D6,

Alle Erweiterungsmittel bei Adler Pharma von Nr. 13 bis zur Nr. 33 in D12.

„*In meiner Praxis wende ich durchschnittlich die 6. Dezimalverreibung an. Ferrum phosphoricum, Silicea und Fluorcalcium verabreiche ich in der 12. Verreibung. In akuten Fällen nehme man stündlich oder zweistündlich, in chronischen drei bis viermal täglich ein erbsengroßes Quantum von der Verreibung, entweder trocken oder in einem Theelöffel voll Wasser gelöst.*“³

¹ https://rp-online.de/leben/gesundheit/medizin/warum-medicin-nobelpreis-entdeckung-autophagie-krebs-und-alzheimer-hemmt_aid-18209389

² Allopathie, Biochemie und Homöopathie. Besprochen von Dr. med. Schüßler. Zweite, teilweise umgearbeitete Auflage. Oldenburg 1895. Schulzesche Hof-Buchhandlung und Hof-Buchdruckerei.

³ Schüßler, Abgekürzte Heilweise, 31. Auflage, 1904, Seite 12

2.3 Erweiterungsmittel

6 Erweiterungsmittel sind zu den 15 klassischen Erweiterungsmitteln von der Adler Pharma in Zell am See auf Grund moderner Erkenntnisse über weitere Spurenelemente betreffend, die zum ständigen Bestand des Körpers gehören, entwickelt worden.

Nr. 28 Natrium vanadinicum D12 (Ursubstanz: Natrium-ortho-vanadat, Na_3VO_4),

Nr. 29 Cobaltum metallicum D12 (Ursubstanz: Kobalt, Co),

Nr. 30 Niccolum sulfuricum D12 (Ursubstanz: Nickel(II)-sulfat-Hexahydrat, $\text{NiSO}_4 \cdot 6 \text{H}_2\text{O}$),

Nr. 31 Stannum metallicum D12 (Ursubstanz: Zinn, Sn),

Nr. 32 Natrium tetraboracicum D12 (Ursubstanz: Borax, Natriumtetraborat-Decahydrat, $\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7 \cdot 10 \text{H}_2\text{O}$),

Nr. 33 Molybdenum sulfuratum D12 (Ursubstanz: Molybdän(IV)-sulfid, MoS_2)

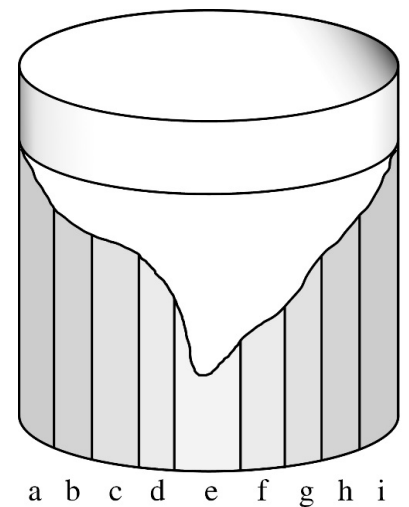
2.4 Die Speicher für die Funktionsmittel

Wir unterscheiden zwischen den kurzzeitigen **Arbeitsspeichern** und den nachhaltigen langfristigen **Langzeitspeichern**, die sich in vielen Geweben des Körpers befinden z.B. Knochen für Nr. 2 Calcium phosphoricum, Schilddrüse für Nr. 15 Kalium iodatum, Leber für Nr. 12 Calcium sulfuricum usw.

Gesundheit ist auch davon abhängig, **ob die Speicher ausreichend gefüllt sind.**

Eine gute Füllung der Speicher macht sich in Wohlbefinden, einer willkommenen

Vitalität bemerkbar: **Vitalität, Spannkraft, Robustheit.**



2.5 Grenzen der Einnahme

Immer wieder wird behauptet, dass es möglich sei, zu viel an Mineralstoffen nach Dr. Schüßler zu sich zu nehmen.

Das ist nicht möglich, dazu ein Beispiel:

In einer Literflasche Mineralwasser sind durchschnittlich ca. 1.000 mg gelöste Mineralstoffe enthalten. Wenn jemand so viele Mineralstoffe über die Schüßler Salze zu sich nehmen möchte, müsste man 1 Tonne (1.000 kg) Mineralstoffe nach Dr. Schüßler im Mund zergehen lassen. Damit wird aufgezeigt, wie stark die Verdünnung bzw. Potenzierung ist.

2.6 Speicher und Betriebsstörungen⁴

Es gibt einen ganz natürlichen Zugang zum Immunsystem. Nämlich, wenn die Speicher unserer Mineralstoffe abgesenkt werden. Je weniger Betriebsstoffe zur Verfügung stehen, umso weniger kann sich der Organismus optimal organisieren. Das betrifft natürlich auch alle Bereiche des Immunsystems.

Wenn die Speicher für die Betriebsstoffe, in unserem Verständnis die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler, abgebaut werden, das heißt, wenn wir über unsere körperlichen Verhältnisse leben, dann bauen wir ab. Defizite entstehen, wie das auf der Graphik dargestellt wird:

2.6.1 Am Beginn

wenn Speicher abgebaut werden, stellt sich ein Mattigkeits- bzw. Müdigkeitsgefühl ein, das sich nicht abschütteln lässt. Man ist nicht mehr so frisch, wach, die Reaktionen sind irgendwie gebremst. Die Menschen stemmen sich dagegen und verbrauchen noch mehr von den wertvollen Betriebsstoffen, oft auch mit aufputschenden Mitteln, wie Kaffee oä.

In weiterer Folge wird festgestellt, dass man **nicht mehr alle Nahrungsmittel verträgt**: wenn man etwas isst, bekommt man Durchfall, wenn man etwas Bestimmtes trinkt wird man rot im Gesicht oder bekommt Juckreiz, wenn

⁴ Krankheiten im Sinne von Krankheitserregern als Ursache sind nicht das Thema der Biochemie nach Dr. Schüßler. Sehr wohl kann ein mit einer Krankheit belasteter Mensch mit Schüßler Salzen **begleitet** werden und er wird nicht geschwächt aus ihr hervorgehen.

man Nüsse isst, bekommt man eine taube Zunge und man beginnt auszuweichen. Dann wird formuliert: „Beim Essen vermag ich s'Zehnte nimmer“.

Beweglichkeit: man wird immer unbeweglicher. „Der Boden ist auf einmal so weit weg, wenn man etwas aufkloppen will!“

Leistungsfähigkeit: Man wundert sich über eine verringerte Ausdauer und führt das auf „die Kinder, den Haushalt, den Beruf, den Partner, das Alter, usw. und beachtet nicht den tatsächlichen Hintergrund.“

2.6.2 Immunsystem

Wenn dann der Abbau der Speicher weiter voranschreitet, kommt es zu einer Schwächung des Immunsystems und die Menschen formulieren: „Immer wieder!“

„Es braucht nur jemand in meiner Nähe niesen, habe ich auch schon einen Schnupfen. Ich bin immer wieder krank, habe eine leichte Verkühlung und weiß nicht, was ich tun soll.“. Oder die Mutter sagt: „Es braucht nur ein Kind im Kindergarten krank sein, ist meines auch krank!“

2.6.3 Betriebsstörungen

Das ist die eine Richtung im Abbau von Speichern. Es gibt noch eine andere Richtung: die Betriebsstörungen. Der Organismus des Menschen stellt sich nach seiner innewohnenden Weisheit auf die vorhandenen Speicher ein. **Je weniger Vorräte vorhanden sind**, umso mehr wird der Betrieb eingeschränkt: Wir sprechen dann von sogenannten **Betriebsstörungen: z. B. Hornhaut, fette Haut, rissige Lippen, Hautgrieß, Lufthunger, Pigmentflecken, Falten, welke Haut** Werden die Speicher wieder aufgefüllt, wird der Betrieb des Körpers wieder hoch geschaltet und alles geht wieder wie „geschmiert“.

2.7 Notregulationen

niederes Fieber: Transportqualität des Blutes – Mangel an Nr. 3 Ferrum phosphoricum **glasklarer Rotz aus der Nase**

(Schnupfen): Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum Hinweis: äußerliche Anwendung Cremegel Nr. 8, Schüßler Nasentropfen

weißlicher Schleim aus den Bronchien (Husten): Mangel an Nr. 4 Kalium chloratum, Salbe H

2.8 Dauer der Einnahme

Nach dem Abklingen der Beschwerden werden die Mineralstoffe zum Aufbau der Speicher noch einige Zeit weiter darüber hinaus in einer geringeren Dosis eingenommen. Damit wird eine so genannte Robustheit, Widerstandskraft, Vitalität oder ein starkes Immunfeld im gesundheitlichen Geschehen des menschlichen Organismus erreicht.

2.9 Ursachen für den Verlust an Betriebsstoffen/ Mineralstoffen

Beispiele für Belastungen, die einen hohen Verbrauch an Funktionsmitteln hervorrufen, sind Überforderungen, die Umweltbelastungen, chronischer Schlafmangel, die Einnahme stark wirkender Medikamente, extreme sportliche Betätigung, übermäßiger physischer und psychischer Stress, psychische Belastungen wie z. B. Mobbing, schwere Ernährungsfehler oder durchgemachte Infekte.

2.10 Feststellung von Mängeln - Möglichkeiten der Beratung

Antlitzanalyse, „Symptome“, Störungen, „Krankheiten“, Kinesiologie.

So gibt es einige Vorlieben bzw. Ablehnung, die eindeutig auf ganz bestimmte Mängel hinweisen:

Bedürfnis nach	Zusätzliche Maßnahme	Mineralstoff	Tabl/Tag
Milch		Nr. 2 Calcium phosphoricum	10-20
Geräuchertem		Nr. 2 Calcium phosphoricum	10-20
Ketchup		Nr. 2 Calcium phosphoricum	10
Senf		Nr. 2 Calcium phosphoricum	10
Leber, Leberstreichwurst		Nr. 3 Ferrum phosphoricum	10
Kaffee		Nr. 3 Ferrum phosphoricum	10
Nüssen, Milkschokolade Nusschokolade		Nr. 5 Kalium phosphoricum	10-20
Schokolade, dunkel		Nr. 7 Magnesium phosphoricum	10-30
Salz		Nr. 8 Natrium chloratum	10-30
Mehlspeisen	BaseCare Bad	Nr. 9 Natrium phosphoricum	10
Weißbrot	BaseCare Bad	Nr. 9 Natrium phosphoricum	10



Nudeln		Nr. 9 Natrium phosphoricum	10
Fett	BaseCare Bad	Nr. 9 Natrium phosphoricum	10
Süßigkeiten	BaseCare Bad	Nr. 9 Natrium phosphoricum	10-30
Essig		Nr. 9 Natrium phosphoricum	10
Hirse		Nr. 11 Silicea	10



Die besonderen Neigungen/Ablehnung verlieren sich nach einer bestimmten Zeit der Einnahme der biochemischen Funktionsmittel.

Wer fällt von einem „Gusto, Glust, Blonga“, besonderen Verlangen in das nächste: Dickmann, Leberkäsemmel, Sachertorte, Essiggurke, Gummibärchen, ... Schwangere Frauen können hervorragend mit Schüßler Salzen begleitet werden.

2.11 Reaktionen - vorübergehende Störungen:

Gefühl, als ob eine gesundheitliche Belastung bzw. Krankheit wieder käme, aber abgeschwächt.

Reinigung des Körpers: Verkühlung, Schnupfen, Husten, erhöhte Temperatur, Verstopfung oder Durchfall

Säureabbau, Säurefluten: Sodbrennen, Hungerattacken, rheumatische Beschwerden, Sodbrennen

Schadstoffabbau: geschwollene Hände – Füße – verschollene Augen, Juckreiz, Kopfschmerzen (Kater)

Haut: sauer – scharfe Absonderungen, Schadstoffe - juckend–beißend, Ausschlag, Ekzeme

Regenerationsschmerzen: Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Knochen, Kiefer, Zähne

Achtung: Nr. 1 Calcium fluoratum ist der Mineralstoff, der verhärtete, chronisch gespannte Muskelgeflechte wieder ins Leben zurückkehren lässt. Das kann mit Schmerzen verbunden sein, weshalb mit der Dosierung von Nr. 1 Calcium fluoratum behutsam vorgegangen werden muss, wenn dieses Thema im Hintergrund ansteht.

2.12 Einnahme

Zuerst werden alle benötigten Mineralstoffe aus den Dosen heraus gezählt und untereinander gemischt.

Am besten lässt man die Mineralstofftabletten einzeln im Mund zergehen. Es können auch mehrere auf einmal in den Mund genommen werden. Dann sollten es immer verschiedene Mineralstoffe sein, denn dann werden verschiedene Ionenkanäle in die Zellen hinein bedient.

Die Mineralstoffe können auch in Wasser gelöst und schluckweise eingenommen werden, wobei jeder Schluck möglichst lang im Mund behalten werden sollte.

Beim Auflösen beachten: Je wärmer das Wasser ist, umso mehr Milchzucker löst sich, je kühler das Wasser ist, umso weniger Milchzucker löst sich!

2.13 Dosierung



Grundsätzlich bestimmt der Mangel die Dosis! (und nicht das Alter!)

„Die Zahl der verabreichten Moleküle muss groß genug sein, um das Defizit zu decken!“

Im Allgemeinen wird ein **starker Mangel** mit 10 Tabletten/Tag eingestuft, d.h. jede Stunde eine Tablette. Es sind jedoch nach oben keine Grenzen gesetzt. Ein **mittlerer Mangel** mit 7 Tabletten und ein **leichter** mit 5 Tabletten/Tag.

Dosierung betreffend die angegebenen „Stufen“ im Manuskript:

Wenn nicht anders angegeben, dann werden für den Hauptmineralstoff (1. Stufe) 10 Tabletten/Tag empfohlen, für alle Mineralstoffe, die in der 2. Stufe dazukommen, werden 7 Tabletten/Tag und für alle Mineralstoffe, die in der 3. und 4. Stufe dazukommen 5 Tabletten/Tag empfohlen.

Beispiel:

Schlafmischung, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, zu schneller Pulsschlag

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 2+7

2. Stufe: Nr. 2+7+14

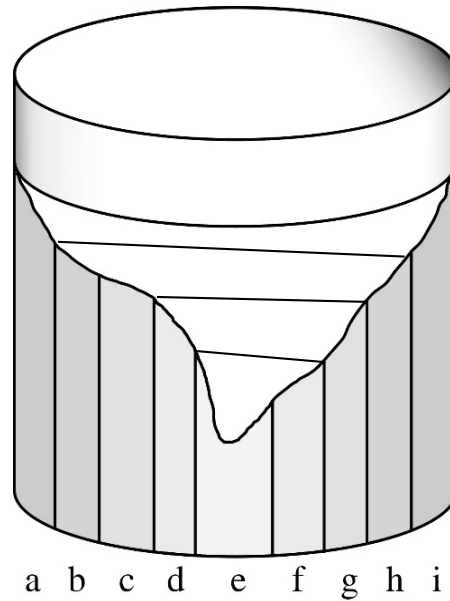
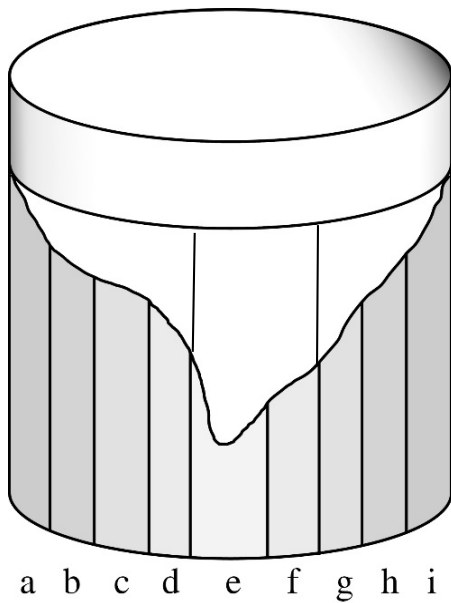
3. Stufe: Nr. 2+7+14+21+25

1. Stufe: Nr. 2+7 = 10+10 = 20

2. Stufe: Nr. 2+7+14 = 10+10+7 = 27

3. Stufe: Nr. 2+7+14+21+25 = 10+10+7+5+5 = 37

Strategien zur Einnahme:



2.14 Notwendige Kombinationen beachten:

- Nr. 6 Kalium sulfuricum fördert die Reinigung der Zellen (Lysosome), das braucht den Abtransport und die Ausscheidung aus der Zelle, was mit Nr. 10 Natrium sulfuricum geschieht.
- Nr. 11 Silicea löst im Körper gebundene Säure, was schon Dr. Schüßler in seinen Schriften darlegt. Um die freiwerdende Säure zu regulieren braucht der Organismus Nr. 9 Natrium phosphoricum.
- Nr. 12 Calcium sulfuricum macht Wege frei, macht kompaktiertes Gewebe auf, wodurch gebundene Säure frei wird, was Nr. 9 Natrium phosphoricum braucht. Außerdem kommen Schadstoffe in Bewegung, was die „Müllabfuhr“ fordert, Nr. 10 Natrium sulfuricum

2.15 „Compliance“

Der Anwender erlebt in der Regel folgende Stufen:

Am Anfang der Einnahme entsteht, wenn die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler nicht genommen werden, das Gefühl es gehe einem etwas ab. Im Verlauf der weiteren Einnahme ist es leicht möglich, dass sie vergessen werden oder gar eine Ablehnung aufgebaut

wird. Diesem Gefühl ist unbedingt nachzugeben. Es gibt mehrere Ursachen der Ablehnung:

1. Die Menge ist zu viel und gehört reduziert, bis es wieder passt.
2. Die Zusammenstellung stimmt nicht mehr, eine neue Anlitzanalyse oder andere Bedarfserstellung ist notwendig.
3. Eine Pause ist dran. „Wenn sie einem so herauf stehen“ und der Widerstand sehr groß ist. Auf das eigene Gespür zu achten, muss regelrecht wieder erlernt werden, dazu ist oftmals eine Ermutigung nötig. Für den eigenen Körper kann jeder nur selbst zuständig sein!

2.16 Wenn Schüßler Salze einen besonderen Geschmack haben

Je dringender der Organismus die einzelnen Mineralstoffe benötigt, umso schneller zergehen sie, oder umso süßer schmecken sie, oder es trifft beides zugleich zu.

Will man das beobachten, müssen alle Schüßler Salze vom gleichen Hersteller sein. Mineralstoffe können aber einen besonderen Geschmack hervorrufen, was auf einen ganz speziellen Mangel hinweist!

Geschmack / Geruch	Angezeigter Mineralstoff
kalkig sandig	Nr. 2 Calcium phosphoricum
parfümiert, seifig	Nr. 4 Kalium chloratum
modrig, mockig, schimmlig	Nr. 5 Kalium phosphoricum
nussig	Nr. 5 Kalium phosphoricum
salzig	Nr. 8 Natrium chloratum
metallisch	Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum, Nr. 8 Natrium chloratum, auch Nr. 21 Zincum chloratum
sauer, oder tranig - fischig	Nr. 9 Natrium phosphoricum
bitter	Nr.10 Natrium sulfuricum

2.17 Problemfeld Laktose

Wichtig für Diabetiker und Menschen mit Laktoseintoleranz:

Schüßler Kautabletten Nr. 1 bis Nr. 27 von Adler Pharma - geeignet für Personen mit Laktoseintoleranz und für Diabetiker, zahnfreundlich, nicht kariogen, ohne Weizenstärke, daher glutenfrei.

Achtung: die Einnahme über den ganzen Tag verteilen. Auch alkoholische Dilutionen können verwendet werden. „Schüßler Globuli“ entsprechen von der Dosierung her nicht der Heilweise und sind daher abzulehnen (1Tablette = 25g Globuli).

2.18 Kombinationen von Schüßler Salzen

Es können grundsätzlich alle Mineralstoffe miteinander kombiniert und eingenommen werden.

Paracelsus: „Wer heilt hat recht“, für uns abgewandelt: „Was (Wie es) hilft, hat (es) recht.“

Beispiele: Kartoffel, Sellerie, Mineralwasser

Antagonisten (Gegenspieler) gibt es sehr wohl in der Homöopathie, aber NICHT in der Biochemie nach Dr. Schüßler!

2.19 Verschiedene Hersteller, Qualitätsunterschiede

Die Herstellung erfolgt grundsätzlich gemäß dem homöopathischen Arzneibuch nach den gültigen GMP Richtlinien der Arzneimittelbetriebsordnung in Reinräumen. Die Schüßler Salze der Adler Pharma zeichnen sich durch höchste Qualität aus und enthalten keine Weizenstärke als Sprengmittel, sie sind daher glutenfrei. Sie enthalten auch kein Magnesiumstearat als Schmiermittel. Die Dosen sind Weichmacher frei und enthalten keine Duftstoffe!

3 Äußere Anwendung?

In der ersten Auflage der „Abgekürzten Therapie“ schreibt Dr. Schüssler:



„In den Krankheitsfällen, wo eine äußerliche Applikation möglich ist, also bei Quetschungen, Verbrennungen, Frostbeulen, Wildfleisch, Augenentzündungen u. s. w. ist neben dem inneren Gebrauch die äußere Anwendung (bei Tripper und Weißfluss Einspritzungen) sehr zweckdienlich.“⁵

Mineralstoffe nach Dr. Schüssler kommen äußerlich als Bäder, Waschungen, Umschläge, Brei, Salben, Gele, Cremegele, Tropfen und Zäpfchen zur Anwendung.

3.1 Äußere Anwendung der Tabletten

Bäder, Einläufe, Vaginalspülungen, Waschungen, Umschläge, Brei

3.2 Adler Topics Linie – gute Produkte mit besonderer Sorgfalt hergestellt:

Verdünnte Mineralsalze:

Durch schrittweises Verdünnen der Mineralsalze wird im Endprodukt ein Gehalt an Mineralstoff so eingestellt, dass er rechnerisch dem Mineralstoffgehalt in den Tabletten entspricht: 1g Salbe entspricht 1g Tabletten im Gehalt an Mineralstoffen.

Die Adler Topics Produkte werden in eigenen Reinräumen freiwillig gemäß Kosmetik-GMP-Richtlinien und nach eigenen Rezepturen hergestellt.

- Sie enthalten so viel wie nötig und vor allem so wenig wie möglich an Konservierungsmitteln.
- Eco-zertifizierte Rohstoffe, biologische Öle zeichnen diese Produktreihe aus.
- Die meisten sind unparfümiert, einige Körperpflegeprodukte enthalten natürliche Duftstoffe der Naturkosmetik!
- Die Produkte sind dermatologisch und mikrobiologisch getestet.
- Umweltbewusst sparen wir Verpackung: keine Beipacktexte, keine Überkartons.

Adler Topics ohne viele unerwünschte Inhaltsstoffe:

- ohne hormonaktive Substanzen, wie Parabene oder Bisphenole
- ohne Paraffin
- ohne Vaseline
- ohne Triäthanolamin, ohne PEG (Polyethylenglykol)
- ohne Natrium Lauryl sulfat oder Natrium Laureth sulfat
- ohne Silikonöl
- ohne Nanopartikel
- ohne Mikroplastik
- ohne künstliche Duftstoffe oder Glanzmittel
- ohne Laktose
- vegane Produkte sind mit einem grünen Blatt gekennzeichnet



Tipp: Die Wiederholung führt zum Ziel, das gilt in der Biochemie nach Dr. Schüssler grundsätzlich: sei es die Einnahme von Schüssler Salzen, von mehreren „heißen 7“ hintereinander, das Auftragen eines Breis, oder das Auftragen einer Creme mit verdünnten Mineralsalzen.

Die Topics werden unmittelbar nacheinander aufgetragen und mehr oder weniger intensiv, je nach Thema, einmassiert bis das Gewebe mit den Mineralstoffen gesättigt ist und die Haut die Creme nicht mehr gut aufnimmt.

⁵ Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüssler, Abgekürzte Therapie, Oldenburg, Druck und Verlag der Schulzeschen Buchhandlung, 1874, Seite 16

4 Die 12 Mineralstoffe in einer ersten Übersicht und Charakterisierung

Nr.	Bezeichnung	Funktion – biochem. Zusammenhänge	Organ - Körperteil	Mangelerscheinungen
Nr. 1	Calcium fluoratum	Schutz, Elastizität, Form	Bindegewebe (Elastizität), Hüllen: Knochen, Aderwände, Hautoberfläche, Zahnschmelz Sehnen,	Hornhaut, Schrunden, Risse, Karies, Krampfadern, Senk-, Spreiz- oder Knickfuß, Knoten, welke Haut, Verhärtungen von Sehnen und Bändern, Haltungsschäden
Nr. 2	Calcium phosphoricum	Stabilität, Halt gebend, Eiweißverarbeitung, Stärkungsmittel	Knochen, Muskeln, Zahnbein, Rückgrat, Blutbildung	Osteoporose, Nasenbluten, verzögerte Knochenbildung, spätes Zahnen, Nasenpolypen, Spannungskopfschmerz
Nr. 3	Ferrum phosphoricum	Erste Hilfe, Transport, Sauerstofftransport	Blut, Gefäßsystem, Darm	Konzentrationschwierigkeiten, niedriges Fieber (bis 38,8°), pulsierende, klopfende Schmerzen, Entzündungen, akute Erkrankungen
Nr. 4	Kalium chloratum	Drüsenbetriebsstoff, Entgiftung, Aufbau von Faserstoff, Bindegewebsaufbau	Drüsen, Bronchien, Blutviskosität	Husten (weißlich-schleimig), Hautgriß, Couperose, Besenreiser
Nr. 5	Kalium phosphoricum	Energie, Gewebeaufbau, schwindende	Milz, Nerven, Muskeln, Psyche	Mundgeruch, Weinerlichkeit, Verzagtheit, Burn out, Kraftlosigkeit
Nr. 6	Kalium sulfuricum	Abbau, Sauerstoffübertragung, Atmungskette	Bauchspeicheldrüse, Leber, Haut, Schleimhäute	„Lufthunger“ - übertriebenes Bedürfnis nach frischer Luft, Schuppen auf der Haut, chronische Hauterkrankungen, Pigmentflecken
Nr. 7	Magnesium phosphoricum	Antrieb, Anspannung, Entspannung, Enzymaktivator	Herz, Darm, Knochen	Nervliche Anspannung, kolikartige Schmerzen, - „Heiße Sieben“, Schokoladenhunger, Verlegenheitsröte
Nr. 8	Natrium chloratum	Entgiftung, Flüssigkeits- und Wärmeregulierung	Nieren, Blut, Schleimhäute, Knorpel	Schnupfen (wässrig-glasklar), feuchtigkeitsarme Haut, trockene Augen, trockene Schleimhäute, viel/wenig Durst, knackende Gelenke, Schlundbrennen
Nr. 9	Natrium phosphoricum	Entsäuerung, Fettstoffhaushalt, Zuckerabbau	Magen, Gewebe, Lymphe,	Pickel, Mitesser, fette oder spröde bzw. gespaltene Haare, fette oder fettarme Haut, Sodbrennen
Nr. 10	Natrium sulfuricum	Entschlackung, Abtransport	Leber, Galle	stinkende Winde, geschwollene Füße oder Hände, geschwollene Tränensäcke, Probleme im Dickdarm
Nr. 11	Silicea	Festigkeit, Bindegewebe	Bindegewebe (Brüchigkeit), Haut, Nerven, Haare, Nägel	Lichtempfindlichkeit, Ischias-schmerzen, Leistenbruch, Schweißfüße, Handschweiß, Dehnungstreifen, Risse im Gewebe, Falten, Osteoporose
Nr. 12	Calcium sulfuricum	Reinigung, Durchlässigkeit des Gewebes	Leber und Galle, Muskeln (Herz), Bindegewebe	chronische Eiterungen, Gicht, Rheuma, kompaktiertes Bindegewebe, es „stockt“



5 Übersicht über die 15 klassischen und 6 neuen Erweiterungsmittel

Nr.	Bezeichnung	Funktion – biochemische Zusammenhänge	Organ - Körperteil	Mangelercheinungen
13	Kalium arsenicosum, Kaliumarsenit	Reinigung, Stärkung	Haut, Hypophyse/ Hypothalamus	Verlangsamt oxidative Prozesse, trockene Ekzeme, Stress, Schwächezustände mit Gewichtsverlust, übergeordnete
14	Kalium bromatum, Kaliumbromid	Beruhigung, Entspannung	Hypophyse – Schilddrüse, Haut und Nervensystem	beruhigend – inneres Vibrieren, Schlaflosigkeit, Schilddrüsenregulativ oft in Kombination mit Nr. 15, Überanstrengungskopfschmerz
15	Kalium Iodatum, Kaliumiodid, Iodkalium	Steuerung des Grundumsatzes	Schilddrüse	Schilddrüsenregulativ, bei erhöhtem Blutdruck, regt Hirn -und Herzaktivität an, steuert den Grundumsatz
16	Lithium chloratum, Lithiumchlorid, Chlorlithium	Ausleitung, Gewebereinigung	Niere, Herz	Gicht, Rheuma vor allem der kleinen Gelenke, Harnsäure lösend, Entzündungen der ableitenden Harnwege
17	Manganum sulfuricum, Mangansulfat	Glukoseabbau, Enzymaktivator, Energiehaushalt	Energiestoffwechsel, Gehirn, Blut, Knorpel	Knorpelneubildung, Antioxidans - rheumatoide Arthritis, fördert die Aufnahme von Eisen im Körper, Arteriosklerose, Energiestoffwechsel, Diabetes
18	Calcium sulfuratum, Kalziumsulfid	Entschlackung, Reinigung	Leber	Abmagerung trotz Heißhunger, bremst oxidative Prozesse, Ausleitung von Quecksilber und schwer ausscheidbaren Substanzen generell
19	Cuprum arsenicosum, Kupferarsenit	Melaninbildung, Antioxidans, ZNS-Krämpfe	Darm, Leber, Blut, ZNS	Eisenmangel, Pigmentstörungen, Krämpfe des ZNS, Stress, Schwermetallausleitung,
20	Kalium-Aluminium sulfuricum, Kalium-Aluminiumsulfat, Alaun	Entschlackung, Verdauung		Obstipation, Blähkoliken, Schleimhauttrockenheit, Demenz, Aluminiumbelastung und
21	Zincum chloratum, Zinkchlorid	Immunsystem, Antioxidans, Zelldifferenzierung, Säure-Basenhaushalt	Nerven, Niere, Leber, Schleimhäute, reproduzierende Organe	Schwermetallausscheidung, Haut, Haare, Nägel, Abwehrschwäche, Wachstumsprobleme, Hell/Dunkel-Adaption Schwermetallentgiftung
22	Calcium carbonicum, Kalziumkarbonat	Stabilität, Festigkeit, innerster Halt	härteste Schicht der Knochen	frühzeitiges Altern, Kindermittel, Säure-Basenhaushalt, Knochenmittel
23	Natrium bicarbonicum, Natriumbikarbonat, Natron	Säureüberladung, Ausscheidungsmittel	Belegzellen des Magens, Leber, Blut,	Säure-Basenhaushalt, Gicht, Rheuma, träger Stoffwechsel
24	Arsenum Iodatum, Arsentriiodid	Reinigung	Haut, Schleimhaut, Schilddrüse	Allergien, nässende Ekzeme, bremst Stoffwechselvorgänge
25	Aurum chloratum natronatum	Hormonsteuerung, Durchblutung, regelt die Körperkerntemperatur	Gehirn - Zirbeldrüse, Aorta	Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Zirbeldrüse – Rhythmus im Leben, Menopause, PMS, Myome, Jetlag,
26	Selenium	Wachstum, Antioxidans, Leberentgiftung,	Leber, Blut	Antioxidans, Schwermetalle, Augenerkrankungen, Immunsystem, Arteriosklerose, Thromboseprophylaxe
27	Kalium bichromicum	Glucosesteuerung, Cholesterinsteuerung	Leber, Magen	Diabetes, Cholesterin, Stress, Akne, zähsträhnige Schleimhautkatarrhe, Essbremse
28	Natrium vanadinicum Triglyceridsteuerung	Glucosesteuerung,		Diabetes, Fettstoffwechseldegenerative Veränderungen von Leber und Arterien, Osteoporose
29	Cobaltum metallicum	Anämie, Energiehaushalt	Blut	Ermüdung, Erschöpfung, Schilddrüse
30	Niccolum sulfuricum	Eisenhaushalt, Kohlenhydratabbau		Eisenverwertungsstörung, Energiegewinnung, Nickelallergie
31	Stannum metallicum	Immunsystem, Stärkung der Niere, Schwäche	Niere Thymusdrüse	Stärkung des Immunsystems, Stärkung der Niere, rezidivierende Blasenkatarrhe mit großer Schwäche, Regulierung der Salzsäurebildung im Magen
32	Natrium tetraboracicum	Knochenstoffwechsel, Antioxidans	Knochen	Osteoporose, Arthritis, Gelenkschmerzen, Energiehaushalt, Immunsystem, Hormonhaushalt, Gedächtnis
33	Molybdenum sulfuratum	Verdauung, Zuckerabbau Sulfitempfindlichkeit, Fluorhaushalt	Leber, Dickdarm	Blähungen, Störungen im Verdauungstrakt, Blutbildung, Blutbildung, Diabetes, Karies, Osteoporose (Einbau von Fluor)

6 Immunsystem

Das **Immunsystem** ist ein komplexes Netzwerk, bestehend aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Botenstoffen. Es verhindert Gewebsschädigung durch Krankheitserreger und vernichtet fehlerhaft gewordene körpereigene Zellen. Der Name leitet sich von lat. immunis = unberührt, frei, rein ab.

Es übt eine ständige Kontrollfunktion aus (Immunsurveillance = Immunüberwachung) und vernichtet dabei ständig auch entstehende Krebszellen in einem frühen Stadium, so dass Tumorerkrankungen verhindert werden.

Verschiedene Zellen übernehmen spezielle Aufgaben. Dabei unterscheidet man:

- Die angeborene Immunantwort. Zu diesem System gehören physiologische Barrieren (Haut, Schweiß und Sekrete, Schleimhäute und die Darmflora). Es findet eine zellvermittelte Gegenwehr (Phagozytose) statt. Ebenfalls kommt es zur Aktivierung bestimmter Stoffe (Komplementsystem, Botenstoffe). Die Immunantwort findet innerhalb weniger Minuten statt und ist durch die Erbinformation festgelegt. Dieses System arbeitet in einem „stand-by-modus“ und kann bei Fehlfunktion (anaphylaktische Reaktion) in kürzester Zeit zum allergischen Schock und Tod führen.
- Die erworbene (adaptive) Immunantwort ist ein komplexes anpassungsfähiges System. Es ist in der Lage, spezifische Strukturen (Antigene) der Angreifer zu erkennen und gezielte Abwehrmechanismen zu bilden (zelluläre und molekulare Antikörper)

Beide Systeme arbeiten eng zusammen.

Für das Immunsystem ist von hoher Bedeutung, körpereigene gesunde von fremden oder kranken Zellen zu unterscheiden. Hierzu dienen Oberflächenmarker auf der Zelloberfläche. Diese sind bei jedem Menschen einzigartig. Bildlich gesehen tragen unsere körpereigenen Zellen einen „Personalausweis“, der dem Immunsystem ermöglicht, die Identität (zu uns gehörend) festzustellen. Zellen mit „gültigem Personalausweis“ werden also toleriert. Das HLA-System = Humanes Leukozyten Antigen-System stellt dabei den „genetischen Fingerabdruck“ dar. Tragen Tumorzellen einen „gültigen Personalausweis“ werden sie vom Immunsystem toleriert. Die Zellen des Immunsystems lernen in ihrem Reifungsprozess diese Unterscheidung. Gelingt dies nicht eindeutig, können Autoimmunerkrankungen (z.B. Rheuma, Thyroiditis, Kolitis) entstehen. Da dies lebensbedrohlich sein kann, haben sich im Laufe der Evolution verschiedene Mechanismen entwickelt, die eine Immunantwort bremsen können.

Zu den zellulären Bestandteilen des Immunsystems gehören:

- Granulozyten (unspezifisches Abwehrsystem). Sie stellen den größten Teil der weißen Blutkörperchen dar. Sie enthalten verschieden anfärbbare Granula (Körnchen), welche Stoffe enthalten, die Krankheitserreger unschädlich machen und Entzündungsreaktionen fördern. Diese Stoffe spielen bei allergischen Reaktionen eine wichtige Rolle. Sie können die Blutbahn verlassen und ins Gewebe einwandern. Ihre Lebensdauer ist kurz (ca. 7 Tage), sie dienen der „Einmalverwendung“. Damit gehören sie zu den am meisten produzierten Zellen unseres Organismus. Pro Minute entstehen im Knochenmark ca. 100 Mio. neue Zellen.
- Makrophagen (unspezifisches Abwehrsystem). Sie werden auch Riesenfresszellen oder Monozyten genannt und aktivieren die spezifische Abwehrreaktion. Sie nehmen einen Erreger auf (Phagozytose) und zerlegen diesen in ihrem Inneren. Anschließend zeigen sie auf ihrer Oberfläche die zerlegten Teile (Antigen-präsentierende Zelle). Diese Strukturen werden dann von Zellen der spezifischen Abwehr (T-Helferzellen) erkannt und eine zielgerichtete Immunantwort kann erfolgen. Manchmal weisen diese Strukturen Ähnlichkeiten zu körpereigenen Strukturen auf, dann können Autoimmunphänomene auftreten. Dies erklärt, warum manche Infektionskrankheiten Folgeerkrankungen verursachen (z.B. Rheuma nach Streptokokkeninfekt). Makrophagen fungieren als „Müllabfuhr“ und entfernen schädliche Stoffe (z.B. Teerablagerung aus Zigarettenrauch).
- Natürliche Killerzellen. Sie stellen die erste Verteidigungslinie bei Infektionen oder Krebserkrankungen dar, da sie infizierte oder veränderte Zellen vernichten, ohne vormals Kontakt gehabt zu haben. Geht der „Personalausweis“ einer Zelle verloren oder wird unleserlich, erkennt dies eine NK-Zelle und vernichtet diese.
- Dendritische Zellen Sie nehmen Krankheitserreger auf und wandern zum nächsten Lymphknoten. Dort zerlegen sie den Erreger und präsentieren die Antigene auf ihrer Oberfläche den T-Lymphozyten. Dabei genügt eine dendritische Zelle um 100-3000 antigenspezifische T-Zellen zu aktivieren.
- T-Lymphozyten (spezifisches Abwehrsystem). Sie reifen in der Thymusdrüse heran. Auf ihrer Zelloberfläche tragen sie einen Rezeptor, mit dem sie fremde Strukturen (Antigene) erkennen (Schlüssel-Schloss-Prinzip). Sie werden weiter nach ihren Merkmalen unterteilt (CD = cluster of differentiation). So werden heute ca. 300 immuntypische Oberflächenmerkmale unterschieden. Ihre Lebensdauer kann Jahre betragen.
- T-Helferzellen (spezifisches Abwehrsystem). Sie kodieren die Immunantwort. Sie können Antigenstrukturen auf Makrophagen erkennen und stimulieren die Freisetzung von Botenstoffe (Lymphokine). Dadurch werden die B-Lymphozyten angeregt, Antikörper zu bilden.
- Regulatorische T-Zellen (spezifisches Abwehrsystem). Sie unterdrücken eine überschießende Immunantwort. Ebenfalls sind sie für die Toleranzentwicklung gegen körpereigene Strukturen zuständig.
- B-Lymphozyten (spezifisches Abwehrsystem). Sie entstehen im Knochenmark. Binden sie ein Antigen an ihren passenden Rezeptor, werden sie durch

Botenstoffe der T-Helferzelle in eine antigenproduzierende Plasmazelle oder in eine „Gedächtniszelle“ verwandelt. Die B-Zelle kann im Gegensatz zur T-Zelle auch „freie“ Antigene erkennen und benötigt nicht die Präsentation durch das unspezifische Abwehrsystem. Die produzierten maßgeschneiderten Antikörper werden in das Blut abgegeben und bilden dort mit dem Antigen (Erreger) einen Antigen-Antikörperkomplex. Dadurch wird der Erreger inaktiviert (humorale Abwehr). Es gibt verschiedene Arten von Antikörpern. Sie können auch zur Diagnostik herangezogen werden, beispielsweise um unterscheiden zu können, ob eine frische Infektion vorliegt, oder eine Infektion (Kontakt) zu einem früheren Zeitpunkt stattgefunden hat. Sie finden diagnostische Anwendung bei szintigraphischen Untersuchungen (Immunszintigraphie) oder therapeutisch (Antikörpertherapie). Kreuzreaktionen und damit Allergieauslösung kann vorkommen.

Während die Zellen des unspezifischen Abwehrsystems in kürzester Zeit reagieren, setzt die spezifische Immunantwort bei Erstkontakt oft erst nach Tagen ein. Bei erneutem Erregerkontakt ist über die nach Erstkontakt gebildeten Gedächtniszellen diese Reaktion beschleunigt und das Ausbrechen von Erkrankungen kann abgeschwächt oder verhindert werden (Impfprinzip).

Eine Immunreaktion findet – unterstützt durch Botenstoffe – in der folgenden Reihenfolge statt:

1. Durchbrechen mechanischer Barrieren
2. Erstkontakt?
3. Antigenpräsentierende Zelle nimmt Erreger auf
4. T- und B-Lymphozyten werden aktiviert
5. Antikörperbildung erfolgt
6. Bildung von Gedächtniszellen

Die Reifung des Immunsystems findet in den ersten Lebensmonaten statt. Kurz nach der Geburt kann das Immunsystem Krankheitserreger noch nicht effektiv bekämpfen. Der Säugling ist daher auf die Schutzfunktion mütterlicher Antikörper angewiesen (Nestschutz). Diese werden über die Plazenta (Mutterkuchen) und die Muttermilch zugeführt. Da bei vielen Säugetieren die Antikörper nicht plazentagängig sind, müssen sie mit der ersten Muttermilch (Kolostrum) aufgenommen werden, sonst kann das Neugeborene nicht überleben. Diese passive Immunisierung schützt etwa 3 Monate. In den ersten Lebensmonaten bereitet sich das Immunsystem dann auf die Abwehr von Erregern vor. Dies geschieht durch sogenannte negative Selektion. Das heißt, es werden nach dem Zufallsprinzip viele Millionen Abwehrzellen gebildet, von denen jede ein anderes Antigen erkennen kann. Im Anschluss werden solche Zellen eliminiert, die eine Immunreaktion auf körpereigene Strukturen veranlassen würden (Selbsttoleranz). Die T-Zellen reifen in der Thymusdrüse. Die Rückbildung dieser Drüse findet nach der Geschlechtsreife statt und ist mit dem 40. bis 50. Lebensjahr abgeschlossen. Daher steigt im Alter die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten und

Störungen (Immunoseneszenz). Die Anzahl der Lymphozyten nimmt ab, dafür nimmt die Anzahl der unspezifischen Natürlichen Killerzellen zu.

Man kann sich gut vorstellen, dass ein solch komplexes System mit einem hohen Zellumsatz sehr viel Energie und Nährstoffe verbraucht. Verschiedene Umstände oder Erkrankungen führen daher zu einer Störung des Immunsystems:

- Angeborene Defekte
- Erworbene Defekte (HIV-Infektion, medikamentös (z.B. Chemotherapie) bedingte Verminderung der Abwehrzellen, Immunsuppression bei Strahlentherapie, Immununterdrückung durch Cortison, Umweltgifte)
- Nährstoffmangel (Insbesondere Eiweißmangel (Proteinmangel) schränkt die Leistungsfähigkeit und Regenerationsbereitschaft ein)
- Schlafentzug (fehlende Tiefschlafphasen)
- Immobilität
- Hypothermie
- Autoimmunerkrankungen
- Überschießende Immunantwort

Stammzellen garantieren immer wieder den Nachschub von Abwehrzellen. Die immunsuppressive Wirkung einer Chemotherapie zeigt sich entsprechend der Lebensdauer der Zellen erst nach einigen Tagen. Dies bezeichnet man als Nadir (Tiefpunkt des Absinkens der Blutzellen). Eine vermehrte Infektanfälligkeit ist dann gegeben. Manchmal müssen dann wachstumsstimulierende Medikamente eingesetzt werden (z.B. Filgrastim, Neupogen®).

Es gibt einen Zusammenhang zwischen individuellem Immunsystem und der Partnerwahl. Über unseren Geruchssinn kann die genetische Individualität und Verschiedenheit erfasst und bewertet werden.

Die Entstehung von Krebs aus veränderten (mutierten) Zellen wird in der Regel durch unsere Immunüberwachung verhindert, sofern diese Zellen für unsere Abwehr erkennbar sind. Sie tragen – als im eigenen Körper entstandene Zellen – den o.g. „Personalausweis“ und sind so getarnt (immune escape). Durch Selektion können sich solche getarnten Tumorzellen weiter vermehren. Je weiter sich Krebszellen entwickeln, desto klarer unterscheiden sie sich dann aber auch von gesunden Zellen, so dass das Immunsystem wieder Angriffspunkte finden kann. Krebszellen sind jedoch in der Lage sich immer wieder anzupassen, da sie sich schnell vermehren und können sich so den Angriffen des Immunsystems entziehen. Sie können beispielsweise Botenstoffe bilden, die die Aktivität des Immunsystems herabmindern (siehe „Tumorentstehung“).

Die meisten Tumorkranken verfügen über ein intaktes und reagibles Immunsystem. Ziel der aktuellen wissenschaftlichen Forschung ist daher das „Kenntlichmachen“ von Tumorzellen, das bedeutet, für das Immunsystem Angriffsmöglichkeiten zu schaffen.

Antikörper sind bei verschiedenen Erkrankungen schon seit einigen Jahren erfolgreich im Einsatz. Auch „Tumorimpfungen“ sind in Entwicklung und bereits bei einigen Tumorerkrankungen in klinischer Anwendung.

Immunanregende naturheilkundliche Therapien (z.B. Misteltherapie) können zum Einsatz kommen, wenn eine Immuninsuffizienz vorliegt. Eine Blutuntersuchung kann darüber Aufschluss geben. Allergieentwicklung oder Überstimulation muss unbedingt vermieden werden. Hämato-onkologische Systemerkrankungen wie Leukämien, Plasmozytom oder Lymphome sollen nicht mit unspezifischen immunstimulierenden Medikamenten behandelt werden, da dies auch zur Wachstumsförderung erkrankter Zellen führen kann. Auch beim Melanom und Nierenzellkarzinom muss dies beachtet werden. (Siehe „Misteltherapie“)

Ausgewogene Ernährung, körperliches Konditions- und Muskelkrafttraining sowie Stressreduktion und Entspannung optimieren unsere Körperfunktionen und damit das Immunsystem.

Die Psychoneuroimmunologie ist eine Wissenschaft, die sich noch im Stadium der Grundlagenforschung befindet. Sie beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen von Psyche, Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem. Es ließ sich nachweisen, dass Optimismus, verbessertes Selbstwertgefühl und intakte soziale Bindungen einen messbaren positiven Einfluss auf die Zellen und Botenstoffe des Immunsystems haben. Andererseits führt länger bestehende Depression zu einer Vermehrung von Immununterdrückenden Zellen (T-Supressorzellen) und zu einer Verminderung von Natürlichen Killerzellen. Diese Zellveränderung ließ sich durch Einnahme von Antidepressiva wieder verbessern. Positive Gefühle oder Lachen schaden nachweislich einer Erkrankung. Schon das Betrachten eines lustigen Films oder Singen bewirkt einen Anstieg verschiedener Immunzellen.⁶

⁶ <https://habichtswald-reha-klinik.de/onkologie/informationen-onkologie/immunsystem>

7 Welche Organe gehören zum Immunsystem?

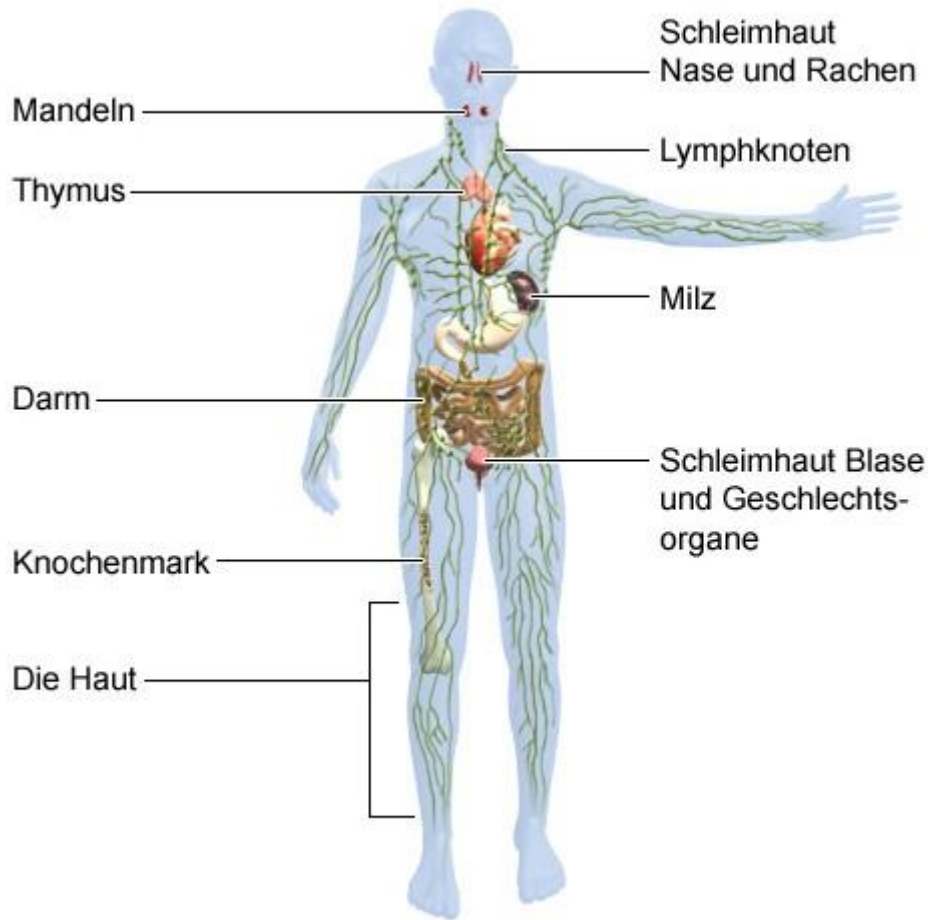
Zum körpereigenen Abwehrsystem des Menschen gehören ganze Organe und Gefäßsysteme wie die Lymphbahnen, aber auch einzelne Zellen und Eiweißstoffe. Zu den an der [Immunabwehr](#) beteiligten Organen zählen neben dem Blut auch Haut und Schleimhäute sowie die sogenannten lymphatischen Organe.

7.1 Organe mit Barrierefunktion

Die Haut und die Schleimhäute sind die ersten Barrieren gegen Krankheitserreger, die von außen eindringen. Sie wirken wie ein mechanischer Schutzwall. Er wird durch weitere Hilfsmittel verstärkt:

- **Bakterienhemmende Substanzen** können Erreger schon früh ausschalten. So zerstört ein bestimmtes Enzym in Speichel, Atemwegen und Tränenflüssigkeit die Zellwände von Bakterien.
- In den Bronchien sorgt **Schleim** dafür, dass viele der eingeatmeten Erreger hängen bleiben und durch Flimmerhaare aus den Atemwegen geschleust werden.
- Die meisten Erreger, die durch Nahrung in den Körper gelangen, werden durch **Magensäure** gestoppt.
- **Harmlose Bakterien**, die die Haut und viele Schleimhäute im Körper besiedeln, stellen ein weiteres Abwehrmittel des Körpers dar.

Nicht zuletzt hilft der Husten- und Niesreflex dabei, Keime aus den [Atemwegen](#) zu entfernen.



Was gehört zum Immunsystem?

7.2 Die lymphatischen Organe

Das lymphatische System wird unterteilt in:

- **Primäre lymphatische Organe:** Dazu gehören das Knochenmark und der Thymus. Diese bilden bestimmte Abwehrzellen, die Lymphozyten.
- **Sekundäre lymphatische Organe:** Zu ihnen gehören die Lymphknoten, die Milz, die Mandeln und bestimmte Gewebe in verschiedenen Schleimhäuten des Körpers (zum Beispiel dem Darm). In diesen Organen verrichten die Abwehrzellen ihre eigentliche Arbeit und bekämpfen Fremdstoffe und Krankheitserreger.

7.2.1 Knochenmark

Das Knochenmark ist ein schwammartiges Gewebe im Inneren der [Knochen](#). Hier werden die meisten Abwehrzellen gebildet und vermehrt. Aus dem Knochenmark wandern sie ins Blut und gelangen so in weitere Organe und Gewebe. Bei der Geburt eines Menschen enthalten viele Knochen rotes Knochenmark, das aktiv Abwehrzellen bildet. Im Laufe des Lebens wandelt sich immer mehr rotes Knochenmark in Fettgewebe um. Bei Erwachsenen enthalten nur noch wenige Knochen rotes Knochenmark, zum Beispiel die Rippen, das Brustbein und die Beckenknochen.

7.2.2 Thymus

Der Thymus (Bries) liegt hinter dem Brustbein über dem [Herz](#). Das drüsenähnliche Organ ist nur bei Kindern voll ausgebildet. Ab dem Jugendalter wird es allmählich in Fettgewebe umgewandelt. Im Thymus werden bestimmte Abwehrzellen geprägt, die sogenannten T-Lymphozyten (T-Zellen). Diese koordinieren unter anderem das [angeborene und erworbene Immunsystem](#). T-Lymphozyten wandern durch den Körper und überwachen ständig die Oberfläche aller Zellen auf Veränderungen.

7.2.3 Lymphknoten

[Lymphknoten](#) sind kleine Gewebeknoten, die entlang der Lymphgefäße verteilt sind. Die Lymphknoten wirken wie biologische Filterstationen: Verschiedene Abwehrzellen fangen hier die Krankheitserreger ab und regen die Bildung spezieller Antikörper im Blut an. Geschwollene oder schmerzhafte Lymphknoten lassen auf eine gerade aktive Abwehrreaktion schließen, etwa bei einem Infekt.

7.2.4 Milz

Die Milz liegt im linken Oberbauch unter dem Zwerchfell und hat vielfältige Aufgaben:

- Sie speichert verschiedene Abwehrzellen. Bei Bedarf wandern sie über das [Blut](#) in die Organe. Außerdem dienen Fresszellen in der Milz als Filter für Erreger, die in die Blutbahn gelangen.
- Sie baut rote Blutkörperchen (Erythrozyten) ab.
- Sie speichert und baut Blutplättchen (Thrombozyten) ab. Diese sind unter anderem für die Gerinnung des Blutes zuständig.

Das Gewebe der Milz ist immer stark durchblutet. Gleichzeitig ist es so weich, dass die Milz bei schweren Verletzungen etwa bei Unfällen schnell einreißen kann. Dann muss die Milz meist operiert werden, da sonst Verblutungsgefahr besteht. Falls die Milz ganz entfernt werden muss, übernehmen andere Abwehrorgane ihre Aufgabe.

7.2.5 Mandeln (Tonsillen)

Zum Abwehrsystem gehören auch die [Mandeln](#). Durch ihre Lage an Rachen und Gaumen können sie Krankheitserreger aufhalten, die über Mund oder Nase eindringen. Zudem enthalten sie viele weiße Blutkörperchen, die dafür sorgen, dass Krankheitserreger abgetötet werden. Es gibt vier Mandeln: zwei Gaumenmandeln, eine Rachenmandel, eine Zungenmandel. Zusammen werden die vier Mandeln auch als Rachenring bezeichnet, weil sie die Ausgänge des Mund- und Nasenraums in den Rachen ringförmig umgeben.

Zudem befindet sich lymphatisches Gewebe an der seitlichen Rachenwand. Dieses Gewebe wird auch „Seitenstrang“ genannt. Es kann nach einer Entfernung der Gaumenmandeln deren Aufgabe übernehmen.

7.2.6 Schleimhäute

Der [Darm](#) spielt eine zentrale Rolle in der Erregerabwehr des Körpers: In der Darmwand befinden sich mehr als die Hälfte aller Antikörper produzierenden Zellen, vor allem im

letzten Abschnitt des Dünndarms und im Blinddarm. Diese Zellen erkennen Fremdstoffe, markieren und zerstören sie. Zudem speichern sie deren Informationen, um später schneller reagieren zu können. Der Dickdarm ist außerdem mit harmlosen Bakterien besiedelt, auch Darmflora genannt. Bei einer gesunden Darmflora können sich fremde Keime nur schwer ansiedeln und in den Körper eindringen.

Auch an anderen Körperstellen unterstützen Schleimhäute das Abwehrsystem. Dazu zählen Atem- und [Harnwege](#) sowie die Vaginalschleimhaut. Die Abwehrzellen befinden sich direkt unter der Schleimhaut und verhindern, dass sich [Bakterien oder Viren](#) einnisten.⁷

⁷ <https://www.gesundheitsinformation.de/welche-organe-gehoeren-zum-immunsystem.html>

Der Organismus ist für das Immunsystem auf eine ausreichende Versorgung des Körpers angewiesen.

Als **Immunsystem** wird das biologische Abwehrsystem höherer Lebewesen bezeichnet, das Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger verhindert. Dieses **körpereigene Abwehrsystem** entfernt in den Körper eingedrungene Mikroorganismen, fremde Substanzen und ist außerdem in der Lage, fehlerhaft gewordene körpereigene Zellen zu zerstören. Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus verschiedenen Organen, Zelltypen und Molekülen

Das Immunsystem hat eine große Bedeutung für die körperliche Unversehrtheit von Lebewesen, denn praktisch alle Organismen sind ständig den Einflüssen der belebten Umwelt ausgesetzt; manche dieser Einflüsse stellen eine Bedrohung dar: Wenn schädliche Mikroorganismen in den Körper eindringen, kann dies zu Funktionsstörungen und Krankheiten führen. Typische Krankheitserreger sind Bakterien, Viren und Pilze, sowie einzellige beziehungsweise mehrzellige Parasiten (z. B. Bandwürmer).

Auch Veränderungen im Inneren des Körpers können die Existenz eines Lebewesens bedrohen: Wenn normale Körperzellen im Laufe der Zeit ihre gesunde Funktion verlieren, dann sterben sie meist ab und müssen abgebaut werden (Nekrose) oder bauen sich dabei selbst ab (Apoptose). In seltenen Fällen können sie auch krankhaft entarten und zur Entstehung von Krebs führen.

Alle Lebewesen verfügen daher über Schutzfunktionen. Schon einfache Organismen besitzen solche **Abwehrmechanismen**, eine so genannte *Angeborene Immunantwort*. Diese entstand bereits sehr früh in der Stammesgeschichte der Lebewesen und wurde seitdem weitgehend unverändert beibehalten. Die Wirbeltiere entwickelten zusätzlich eine komplexe, anpassungsfähige, so genannte *adaptive Immunabwehr*, die sie noch effektiver vor Krankheitserregern schützt.

Die pflanzliche Immunantwort hat Ähnlichkeiten mit der angeborenen Immunantwort bei Tieren. Pflanzen besitzen keine adaptive Immunantwort, also auch keine T-Zellen oder Antikörper.

Wenn der Organismus geschwächt wird, wird automatisch auch sein Immunsystem geschwächt!

Belastende, schädigende Faktoren

Abgesehen vom Altern gibt es weitere Faktoren, die die Funktion des Immunsystems schädigen und herabsetzen können. Dazu zählen unter anderem

- Grunderkrankungen wie Stoffwechselstörungen oder chronische Atemwegserkrankungen
- eine starke gesundheitliche Beeinträchtigung durch Vorschädigung wie beispielsweise bei chronischen Belastungen,
- eine medikamentöse Immunsuppression wie beispielsweise nach Organtransplantationen,
- Häufiger Konsum von Alkohol und/oder Nikotin
- eine ungesunde oder unausgeglichene Ernährung, nährstoffarme Ernährung, damit verbundene Unterversorgung auch mit Vitaminen und Spurenelementen⁸
- die Aufnahme von Umweltgiften aus der Umgebung,⁹
- die Einwirkung von ionisierender Strahlung,¹⁰
- andauernder Stress,
- zu wenig Schlaf,
- Bewegungsmangel
- Freie Radikale
- eine übermäßige Kälteeinwirkung im Sinne von längerer Auskühlung oder gar Unterkühlung.
- Im Sport kommt es nach erschöpfenden Belastungen zur vorübergehenden Beeinträchtigung der Abwehrfunktion.

Eine Kombination von mehreren Faktoren kann natürlich eine verstärkte Belastung für das Immunsystem darstellen.

Auch psychologische Faktoren wie Stress beeinträchtigen das Immunsystem. Stress führt dazu, dass allgemein physiologische Prozesse heruntergefahren werden, welche in hohem Maße Energie erfordern, jedoch nicht für das kurzfristige Überleben notwendig sind. Dazu zählt auch das Immunsystem.

Freie Radikale - Antioxidantienmischung:

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 3

2. Stufe: Nr. 3+6+10

3. Stufe: Nr. 3+6+10+17

4. Stufe: Nr. 3+6+10+17+19+21+26

Adler Ortho Aktiv Nr. 3

Nr. 6 Kalium sulfuricum: Sauerstoff in die Zelle, Atmungskette

Nr. 10 Natrium sulfuricum: Unterstützung des Organs Leber

⁸ Lothar Wendt: Eiweißspeicherkrankheit

⁹ „die täglichen Gifte“ – Aluminium: Bert Ehgartner

¹⁰ Röntgenstrahlung, UV Strahle, Höhenstrahlung (kosmische Strahlen)

Stärkung des Immunsystems

Ausreichende Regeneration durch ausreichenden Schlaf

Schlafplatz: Spiegel und Strom (Energiefeldhygiene ...)

Aufnahme von Eisen in Ruhephasen

Mangelzeichen bei Eisenmangel:

- warme rote Ohren,
- Ohrenschmerzen,
- Halsschmerzen: Nr. 3 Ferrum phosphoricum
-

„Wehret den Anfängen“: wenn nicht vorgesorgt wird Mittelohrentzündung, Angina!

„Immer wieder“ krank:

Wenn man den Satz hört: „Mein Kind fängt alles auf!“, oder gar „Es braucht nur jemand nießen, dann habe ich schon einen Schnupfen!“, dann sollten die Alarmglocken läuten, was ein ausreichendes Immunsystem betrifft. Durch den Mangel an Eisen sinkt die Transportqualität des Blutes. Damit leidet nicht nur die Energiegewinnung in den Zellen, sondern auch der Abtransport von Schadstoffen aus dem Umkreis der Zellen verringert sich. Wenn durch Anwesenheit von genügend Sauerstoff nicht nur die Zellen gut versorgt werden und der Energiehaushalt optimal aufgebaut wird entstehen wenig Freie Radikale. Nr. 3 Ferrum phosphoricum ist das stärkste Antioxidans, das wir in der Biochemie nach Dr. Schüßler haben.

Einnahme: Zell Immuferin + Eisen Immun Adler Ortho Aktiv Nr. 3



Notregulationen

Transportqualität des Blutes: Wenn sich der Organismus mit eindringenden Krankheitserregern auseinandersetzen muss, oder an bestimmten Stellen des Körpers besondere Anforderungen an den Stoffwechsel entstehen, dann müssen diese bevorzugt versorgt werden. Bei einem bestehenden Defizit an Nr. 3 Ferrum phosphoricum ist das schwer möglich, weshalb eine große Mengen an Blut an diese Stellen befördert werden muss: Die Stellen werden rot, warm, klopfen, pulsieren und pochen.

Wenn es um eine Belastung des gesamten Körpers sich handelt, ist der Organismus bei mangelnder Transportqualität des Blutes, dieses schneller zirkulieren zu lassen, was durch eine Erhöhung der Körpertemperatur erreicht wird – erhöhte Temperatur bzw. niederes Fieber.

niederes Fieber: Transportqualität des Blutes – Mangel an Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Hinweis: Schüßler Fieberzäpfchen,

weitere: Genitalzäpfchen (Schleimhäute, Ausfluss, Herpes genitalis), Analzäpfchen (juckendes bzw. eingerissenes After, innenliegende Hämorrhoiden)

Schnupfen: Geht jemand in der kalten Jahreszeit mangelhaft bekleidet ins Freie, verbraucht der Organismus, weil die Kälte ungehindert an die Hautoberfläche gelangen kann, für die Wärmeregulierung enorm viele Moleküle von Nr. 8 Natrium chloratum. Die Moleküle werden aus dem aktuellen Speicher, den Flüssigkeiten, entnommen. In diesen entsteht natürlich ein Defizit, das der Organismus wieder ausgleichen will.

Werden nun die Mängel nicht aufgefüllt, indem man zum Beispiel Mineralstoffe nach Dr. Schüßler zu sich nimmt, werden die Mineralstoffe aus den längerfristigen Speichern geholt. In der Umgangssprache heißt es dann: „Gestern habe ich mich verkühlt!“ Der aktuelle Speicher muss für besondere Belastungen womöglich immer aufgefüllt sein. Er ist der Puffer, mit dem überraschende Belastungen aufgefangen werden können.

Der Speicher für die Nummer 8 sind die Schleimhäute, besonders die Nasenschleimhäute. Die Moleküle sind mit dem Schleimstoff verbunden, verknüpft. Wenn die Mineralstoffmoleküle nun für den aktuellen Speicher abgerufen werden, fällt der Schleimstoff als Abfall an. Der Abbau erfolgt im Bereich der Nasenschleimhäute und ein glasklarer Schleim rinnt aus der Nase. Das ist der uns sehr bekannte Rotz beim Schnupfen.

Beim wässrigen Fließschnupfen muss dieser Mineralstoff ausreichend über längere Zeit genommen werden, auch sollte viel Leitungswasser getrunken und alles gemieden werden, was den Flüssigkeitshaushalt zusätzlich belastet, wie z. B. der Genuss von Alkohol oder andere stark konzentrierte Flüssigkeiten.

Fließschnupfen (wässrig), Nebenhöhlenprobleme

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 3+8

2. Stufe: Nr. 3+4+8

3. Stufe: Nr. 3+4+5+8+12+(9+10)

Cremegel Nr. 8 außen auftragen, eventuell Nasentropfen mit den genannten Mineralstoffen machen: (40 ml Wasser + 2 Tabletten Nr. 3 + 4 Tabletten Nr. 8 abgießen in eine Tropfflasche)

Wer einen großen Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum hat, beklagt sich häufig über kalte Hände und Füße, weil sich der Organismus mit der Wärmeregulierung vor allem in den Extremitäten schwer tut. Insgesamt sind Menschen mit einem Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum empfindlich auf Kälte und gegen jeden Luftzug.

empfindlich auf Kälte und Luftzug, kalte Hände u. Füße: Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 8 Natrium chloratum

Schleimiger Husten, Bronchitis: Wird das Defizit an Nr. 4 Kalium chloratum immer größer und fehlt dieser bedeutende Betriebsstoff „an allen Ecken und Enden“, greift der Organismus zu einer Notregulation. Er zerlegt die vorher mit Nr. 4 Kalium chloratum aufgebauten Faserstoffe, um an den jetzt dringend benötigten Betriebsstoff heran zu kommen. Der Faserstoff verliert dabei seinen Halt und verklumpt. Dieser Vorgang geschieht vor allem im Bereich der Bronchien, die durch die verklumpten Faserstoffe gereizt werden und es entsteht der Husten mit dem weißlichen Schleim.

Schreitet dieser Vorgang längere Zeit voran, leidet das Immunfeld der Schleimhaut und Krankheitserreger können sich ansiedeln. Eine Bronchitis ist die Folge. Dass sich dabei die Wand der Bronchien verdichtet und dabei nur mehr ein verringerter Stoffwechselaustausch erfolgt, ist eine weitere Folge, was vor allem den Mineralstoff Nr. 12 Calcium sulfuricum in den Vordergrund rückt.

Grundsätzlich ist weißer Schleim in der Biochemie nach Dr. Schüßler immer ein Anzeichen eines Mangels an Nr. 4 Kalium chloratum. Manchmal tritt er auch aus der Nase auf.

schleimiger Husten, vor allem bei Kindern

Einnahme: 1. Stufe: Nr. 4

2. Stufe: Nr. 2+4+7

3. Stufe: Nr. 2+3+4+7+8

Hustensalbe: Nr. 2+3+4+7+8+10

Husten trocken, bellend - Nr. 2 Calcium phosphoricum

Husten verschleimt - Nr. 4 Kalium chloratum

Krampfend - Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Reizhusten - Nr. 8 Natrium chloratum (tritt vor allem zu Beginn der Heizperiode auf)

weißlicher Schleim aus den Bronchien (Husten): Mangel an Nr.4 Kalium chloratum

Hinweis: Salbe H

Verkühlung: Nr. 3 Ferrum phosphoricum + Nr. 4 Kalium chloratum + Nr. 8 Natrium chloratum

hohes Fieber

Nr. 5 Kalium phosphoricum

➤ Eine gesunde Ernährung hat großen Einfluss auf das Immunsystem

Professor Kollath: Lebensmittel (Mittel zum Leben) – Nahrungsmittel (Mittel zum satt werden: zerkocht, konserviert, präpariert, isoliert)

Die Energie der Nahrung: gartenfrisch, baumfrisch

Verdauungsleukozytose: Schweizer Arzt *Paul Kouchakoff*

Mikrobiom und Faserstoffe: Viel faserreiches Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte sorgen für eine optimale Darmschleimhaut und fordern die wichtigen Darmbakterien, die Mikroorganismen im Mikrobiom.

Für die Verdauung wichtig:

Nr. 1 Calcium fluoratum (Elastizität des Darms),

Nr. 3 Ferrum phosphoricum (Durchblutung des Darms),

Nr. 4 Kalium chloratum (Drüsen),

Nr. 6 Kalium sulfuricum (Bauchspeicheldrüse),

Nr. 7 Magnesium phosphoricum (peristaltische Bewegung des Darms),

Nr. 8 Natrium chloratum (Schleimhaut des Darms),

Nr. 9 Natrium phosphoricum (Säurehaushalt im Darm),

Nr. 10 Natrium sulfuricum (Leber)

Große Bedeutung hat die Anwendung der Schüßler Salze auch bei einem Einlauf, was ja bei Fastenkuren eine unverzichtbare Anwendung ist.

Einlauf bei Verstopfung

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	fördert die Durchblutung der Darmwände	10
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	20
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf	10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Einlauf nach schweren Durchfällen und zur Regeneration

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	fördert die Durchblutung der Darmwände	10
Nr. 4 Kalium chloratum	unterstützt die Drüsen	10
Nr. 5 Kalium phosphoricum	stärkt den Verdauungsapparat	20
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	20
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf	20
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Einlauf zur Fiebersenkung, zur Reinigung und bei Fastenkuren

Mineralstoff	Wirkung	Tabletten
Nr. 1 Calcium fluoratum	fördert die Elastizität der Darmwände	7
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	aktiviert die Darmzotten und fördert die Durchblutung	10
Nr. 4 Kalium chloratum	unterstützt die Arbeit der Drüsen und die Entgiftung	7
Nr. 5 Kalium phosphoricum	stärkt den Verdauungsapparat, desinfiziert	7
Nr. 6 Kalium sulfuricum	bindet alte Schlacken	7
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	fördert die Darmperistaltik	10
Nr. 8 Natrium chloratum	baut die Darmschleimhaut auf, reguliert den Flüssigkeitshaushalt	10
Nr. 10 Natrium sulfuricum	bindet die Schlacken im Dickdarm	10

Bei der Durchführung von Einläufen

Genügend trinken unterstützt den Stoffwechsel und das Immunsystem

Wasser trinken unterstützt die Bildung und Stärkung der Schleimhäute, unsere natürliche Barriere gegen die Ansiedlung von Bakterien. Wenn die Schleimhäute in Mund und Nase trocken sind, können sich Bakterien besonders leicht vermehren, weil sie nicht abtransportiert werden können. Außerdem befinden sich in Nasensekret und Speichel Substanzen der unspezifischen Abwehr, zum Beispiel Lysozym. Der Betriebsstoff für das Wasser und die Schleimhäute ist Nr. 8 Natrium chloratum.

Bei vielen Menschen tritt in letzter Zeit immer mehr das Phänomen auf, dass sie keinen Durst haben. Das kommt daher, dass meist konzentrierte Flüssigkeiten getrunken werden, die der Organismus zuerst verdünnen müsste, um sie verarbeiten zu können. Mit Schüßler Salzen gesund durch die kalte Jahreszeit © Thomas Feichtinger 19 können. Da ihm so viel Flüssigkeit nicht zur Verfügung steht, muss er die in der Flüssigkeit enthaltenen Stoffe ablagern und die Deponien füllen sich. Das betrifft auch Tees, die meistens viel zu stark zubereitet werden, weshalb man sie richtigerweise nur einige Wochen hindurch trinken darf. Wenn dann längere Zeit nur mehr Leitungswasser getrunken wird und dazu der Betriebsstoff für die Flüssigkeit Nr. 8 Natrium chloratum dazu eingenommen wird, stellt sich langsam wieder ein natürliches Durstgefühl ein. Es gibt ein untrügliches Zeichen, dass der Organismus das Nr. 8 Natrium chloratum zur Flüssigkeitsregulierung benötigt. Wenn sich nach dem Trinken eines Glases Wasser ein Gluckern im Bauch einstellt, ist das ein Zeichen dafür, dass dem Organismus die Werkzeuge fehlen, die er zur Regulierung des getrunkenen Wassers benötigt hätte. Werden dann 7 bis 10 Tabletten von Nr. 8 Natrium chloratum in kurzen Abständen eingenommen, verliert sich dieses Gluckern rasch. Bei älteren Menschen kann es gravierende Folgen haben, wenn sie längere Zeit zu wenig trinken, da zu wenig Liquorflüssigkeit gebildet wird, die Rückenmark und Gehirn mit Nährstoffen versorgt. Das Gehirn trocknet bei einem Mangel an Flüssigkeit regelrecht aus, Gedächtnisverlust stellt sich ein. Deshalb ist es so wichtig, dass gerade ältere Menschen ausreichend Wasser trinken. Aber nicht selten hört man die Antwort: „Ich bekomme es einfach nicht hinunter!“ Ja,

ein Senior hat mir in einem Vortrag vor einer Seniorengruppe geantwortet: „Ich muss das Wasser regelrecht kauen!“ Da kann allerdings Abhilfe geschaffen werden! Es werden in ein Glas Wasser 1 bis 2 Tabletten Nr. 8 Natrium chloratum gegeben und umgerührt. Wenn dieses Wasser getrunken wird, stellen die Menschen erstaunt fest, dass sie nicht mehr nach wenigen Schlucken stocken, sondern das Glas zügig leeren können. Der Betriebsstoff für das Wasser wurde mitgeliefert.

Viel oder wenig Durst: Einnahme: Nr. 8

Bei wenig Durst oder Abneigung gegen das Wassertrinken 1 bis 3 Tabletten in jedes Glas Wasser geben.

Stress reduzieren

Dank intensiver Forschung weiß man heute, dass starker Stress die Immunabwehr schwächt und so die Anfälligkeit für Infekte steigert. Bei chronischem Stress kann es zudem zu Erschöpfungszuständen kommen, die – genau wie bei körperlicher Überlastung – Krankheitserregern die idealen Bedingungen zum Vermehren bieten. Wichtig daher: Meiden Sie Stresssituationen so gut es geht und nutzen Sie ruhigere Stunden für gezielte Entspannung. Wenn man bedenkt, dass dauerhafter Stress das Immunsystem deutlich belasten und schwächen kann, ist es wichtig, um das Immunsystem stark zu halten, auch mal abzuschalten.

Wenn der Stress zu Nervosität und Unruhe führt und man unter Umständen auch nicht gut schläft: Zell Calmin!



Wenn es um mangelnde Energie geht: Zell Vita + Kalium Energie Adler Ortho Aktiv Nr. 5
Entspannung nicht vergessen!



Mit Bewegung das Immunsystem stärken – am besten im Freien!

Moderate Bewegung wirkt auf verschiedene Arten positiv auf den Körper und aktiviert den Stoffwechsel. Darüber hinaus lassen sich auch ganz konkrete Effekte auf die Immunabwehr messen. So steigt die Zahl bestimmter Abwehrzellen (Lymphozyten) nach sportlichem Training an. Regelmäßiges Training hat darüber hinaus auch langfristig einen stabilisierenden Effekt auf das Immunsystem.

Bei jedem moderaten Sport wird das Immunsystem sanft gereizt. Das Tempo und der Grad der Anstrengung sind maßgebend: Wer seinen Körper überanstrengt, erzielt meist den gegenteiligen Effekt.

Muskelkater: Damit die moderate sportliche Betätigung zum vollen Vergnügen wird, ist es ratsam, einem Muskelkater durch Einnahme von Nr. 3 Ferrum phosphoricum vorzubeugen. Dabei werden schon einige Tage vorher jeweils 5-7 Tabletten im Tag eingenommen. Haben Sie jedoch zu wenig vorgesorgt und Sie wurden nach einer ausgiebigen sportlichen Betätigung von einem Muskelkater heimgesucht, kann immer noch mit Nr. 6 Kalium sulfuricum versucht werden, die übermäßige Beanspruchung der Muskeln auszugleichen, indem, je nachdem wie intensiv der Muskelkater geworden ist, jede Viertelstunde eine Tablette eingenommen wird.

Gelenke: Sind die Gelenke den erhöhten Anforderungen nicht gewachsen, beginnen diese zu schmerzen. In diesem Fall ist es angeraten mit einem Gel.Creme Regidol die belasteten Gelenke zu behandeln. Das ist eine speziell für die Gelenke zusammengestellte Mischung, auch kann die After Sport Recovery Lotion empfohlen werden.

Bewegung versorgt auch das Gehirn ausreichend mit Sauerstoff, was das Gedächtnis fördert.
Belastende Vergesslichkeit, als Unterstützung: Zell Nubliron!

Den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder nicht unterdrücken, sondern wirklich freien Lauf lassen (kontrolliert). Gesundes Wachstum: Zell Juvebene

7.2.7 „Mit Bewegung bleibt der Darm gesund

Mit der Ernährung lässt sich also großer Einfluss auf die Darmflora nehmen. Aber auch ein gesunder Lebensstil ist unabdingbar für einen gesunden Darm.

Das bedeutet: Regelmäßige Bewegung – im Alltag aber auch beim Sport. Bei Bewegung werden die inneren Organe massiert, die Peristaltik, also die mechanische Verarbeitung der Nahrung durch Muskelkontraktionen im Verdauungstrakt, wird angeregt.

Yoga ist dafür übrigens sehr gut. Eine intensive Atmung auch. Ein träger Darm erhöht das Risiko, dass sich krank machende Keime vermehren oder in den Körper eindringen.

Außerdem ist es wichtig, Stress zu reduzieren, zum Beispiel durch gezielte Atmenübungen oder Meditation. Aktive Entspannungsmethoden vermindern den Stress, der auf den Darm schlagen kann.

Atmen mit dem Zwerchfell ist so eine Methode. Denn jeder mechanische Reiz auf den Darm, egal ob von innen oder außen, fördert die Darmbewegung.

Man sollte also mehrmals täglich bewusst tief in den Bauch hinein atmen. Das bewirkt eine leichte Massage bzw. Mobilisation des Darms. Aber auch Meditation oder progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder autogenes Training helfen.

*Auf dem Sofa liegen und Netflix schauen ist leider nichts, was ein gesunder Darm dauerhaft schätzt.“
(https://www.fitforfun.de/gesundheit/gesunder-darm-essen-sie-sich-fit_aid_10446.html)*

Vitamin D durch Sonnenstrahlen stärkt das Immunsystem

Ideal für das **Immunsystem** ist ein Training im Freien. Denn ein ausreichender Vitamin D-Spiegel gilt als äußerst wichtig für unsere Immunabwehr. Neben Vitamin-D-haltigen Nahrungsmitteln kann unser Organismus das wichtige Vitamin selbstständig produzieren, wenn unsere **Haut** mit Sonnenlicht in Kontakt kommt. Übrigens: UV-Strahlen dringen auch durch die Wolkendecke, wodurch ein Training bei passenden Temperaturen im Freien fürs Immunsystem als günstiger angesehen werden kann als ein Training im Wohnzimmer.

Belastende Schadstoffe reduzieren – Umweltgifte vermeiden

Unser Körper ist in der heutigen Zeit einer noch nie dagewesenen Menge an Giften ausgesetzt. Pestizide, Herbizide, Amalgam und andere Zahngifte, Lebensmittelzusatzstoffe (E-Nummern), Konservierungsstoffe, Diesel- Partikel aus Abgasen, industrielle Abfälle, Lösungsmittel, Inhaltsstoffe in Kosmetika, Wasch- und Reinigungsmittel, Medikamente, Elektromog, Radioaktivität und noch viele andere Substanzen lassen das menschliche Entgiftungssystem an seine Grenzen stoßen und führen im Laufe der Jahre bei vielen Menschen zu schweren gesundheitlichen Schäden.

Das Bindegewebe wird im Laufe unseres Lebens mit Giften, Schlacken und psychischen Belastungen mehr und mehr aufgefüllt und Gifte werden dort eingelagert. Die extrazelluläre Matrix kann als „Mülldeponie“ des Körpers bezeichnet werden. Vor manchen Giften kann man sich schützen. Vor den meisten Giften aber leider nicht. Damit muss man leben.

Deshalb ist eine Entlastung des Körpers in regelmäßigen Abständen wichtig, was im Abschnitt „Fasten entlastet den Körper“ weiter ausgeführt wird.

Garantiert biologische Lebensmittel beachten, wenn möglich sogar naturbelassene.

Im gesunden Darm befinden sich 80% unseres Immunsystems

„Eine gesunde Darmflora setzt sich aus mehreren hundert verschiedenen Bakterienstämmen zusammen, die aus Millionen von Mikroorganismen bestehen.

Insgesamt tummeln sich um die 100 Billionen Keime in unserem Darm – und wiegen zusammen bis zu zwei Kilogramm.

Eine gesunde Darmflora enthält vielfältige Bakterienstämme und Mikrobenarten. Sie halten sich im Gleichgewicht, sodass kein einzelner Stamm die Oberhand gewinnen kann.

Circa 99 Prozent einer gesunden Darmflora machen anaerobe Bakterien aus, z.B. Bacteroides spp., Bifidobacterium spp., Lactobacillus spp. oder Eubacterium. Sie zählen zu den gesundheitsförderlichen Bakterien.

Aerobe Bakterien sind zum Beispiel E.Coli oder Enterococcus spp. Sie sind fäulnisbildend und zu einem Prozent in der gesunden Darmflora vertreten.

Welche Funktion hat die Darmflora?

Bei vielen biologischen Vorgängen wirken unsere Darmmikroben mit – und haben enormen Einfluss auf verschiedene Stoffwechselprozesse im Körper.

Die Bakterien der Darmflora unterstützen u.a. bei der Immunmodulation, der Verdauung von Nahrungsbestandteilen, der Vitaminsynthese und -versorgung und der Produktion von kurzkettigen Fettsäuren.

Auch viele Neurotransmitter, also Botenstoffe, werden im Darm produziert. Außerdem sollen viele Krankheiten direkt mit dem Zustand der Darmflora zusammenhängen.

7.2.8 Gesunder Darm, starke Immunabwehr!

Etwa drei Viertel aller Zellen, die Antikörper produzieren, sitzen in der Darmschleimhaut. Da das so genannte darm-assoziierte Immunsystem einen großen Teil der Abwehrarbeit für den gesamten Körper leistet, ist es also entscheidend, für einen gut funktionierenden Darm zu sorgen.

Zwei Faktoren sind dabei wichtig:

- *Das optimale Zusammenspiel der unterschiedlichen Bakterien im Darm*
- *Eine ausreichende Darmbewegung*

Für eine effektive Abwehr müssen die Mikroorganismen im Darm in einem bestimmten Verhältnis zueinanderstehen.

Eine ungesunde Ernährung und Lebensführung, die Einnahme bestimmter Medikamente wie Antibiotika, Alkohol und Stress können diese Balance stören.

Das heißt, die guten Keime werden zurückgedrängt, die schlechten vermehren sich über die Maßen.

Dann entstehen giftige Stoffwechselprodukte und belasten den Darm. Fremdstoffe werden nicht mehr ausreichend abgewehrt, entzündliche Prozesse können folgen.

Typische Anzeichen sind Blähungen, Aufstoßen und Krämpfe im Darm sowie Koliken. Jetzt beginnt auch das Immunsystem zu „schwächeln“.

Der Organismus wird anfälliger für Infekte, Allergien, rheumatische Erkrankungen und Hautleiden. Ein gesunder Darm zeichnet sich vor allem durch eine gesunde Darmflora aus.

7.3 Das tut der Darmflora gut

Jeder Einzelne hat Einfluss auf die Zusammensetzung seines Mikrobioms und der Darmflora.

Je nachdem was man isst, fördert man das Wachstum der verschiedenen Bakterienstämme. Indem man seinen Darm mit den richtigen Bakterien füttert, kann man seinen [Stoffwechsel anheizen](#) und das [Immunsystem stärken](#).

Wer seine Ernährung umstellt, kann die ersten Änderungen sogar schon nach 24 Stunden feststellen. Um die Darmflora allerdings dauerhaft zu stabilisieren, ist es wichtig, den Darmbakterien regelmäßig das richtige Futter zu bieten.

Feinde einer bunten Darmflora sind Stress, Mangel an Bewegung und eine zu fette, ballaststoffarme und zuckerhaltige Ernährung. Fast Food fördert sogar Entzündungen im Darm.

Außerdem stehen Süßstoffe und Light-Getränke in Verdacht, den guten Darmbakterien zu schaden.

Reibungslos funktioniert das Bauchhirn, wenn sich darin die größtmögliche Vielzahl an Bakterien tummelt. "Je abwechslungsreicher und vielfältiger wir essen, umso vielfältiger wird auch unsere Darmflora", erklärt Prof. Michaela Axt-Gadermann, Sportmedizinerin und Autorin des Bestsellers [Schlank mit Darm](#).

7.4 Die besten Lebensmittel für einen gesunden Darm

Generell gilt: Wer seinem Darm etwas Gutes tun möchte, der muss auf frische, natürliche Lebensmittel setzen. Die Grundlage der Ernährung sollte frisches Gemüse, Obst und Nüsse aus biologischem Anbau bilden.

Sie sind reich an Präbiotika und Ballaststoffen. Farbenfrohes Obst und Gemüse enthält zudem sekundäre Pflanzenstoffe, die ebenfalls gut für die Darmgesundheit sind.

Auf Zucker sollte man verzichten, denn eine stark kohlenhydratreiche Ernährung wirkt sich negativ auf die Darmflora aus. Hochverarbeitete und raffinierte Lebensmittel sollten gemieden werden.

[Hochwertige Fette](#) mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Leinöl, Olivenöl oder [Walnüsse](#)) wirken hingegen entzündungshemmend auf den Darm.

Polyphenolhaltige Lebensmittel wie roher Kakao oder hochwertiger Kaffee liefern den guten Darmbakterien ebenfalls Futter, um sich zu vermehren.

Auch probiotische Lebensmittel essen, z.B. unbehandelte Milchkulturen wie ungesüßte Joghurts oder Kefir, sollten regelmäßig verzehrt werden. Die in ihnen enthaltenen Bakterien sollen sich im Darm ansiedeln und die natürliche Darmflora unterstützen.

Andere probiotische Lebensmittel sind fermentiertes Gemüse: Sauerkraut, Kimchi oder Miso stecken voller verdauungsfördernder Enzyme und nützlicher Bakterien.

Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse lösen einen Dehnungsreiz auf die Darmwand aus. Ein Impuls für das Organ, in „Wallung“ zu kommen. Außerdem wirken bestimmte [Ballaststoffe](#) (z.B. Inulin) als Präbiotika: Sie dienen den gesunden Bakterien als Nährstoffe. Viel Inulin steckt in [Artischocken](#), [Chicorée](#), Zwiebeln, [Bärlauch](#), [Spargel](#), Topinambur, Pastinaken, Yacón und Endiviensalat.

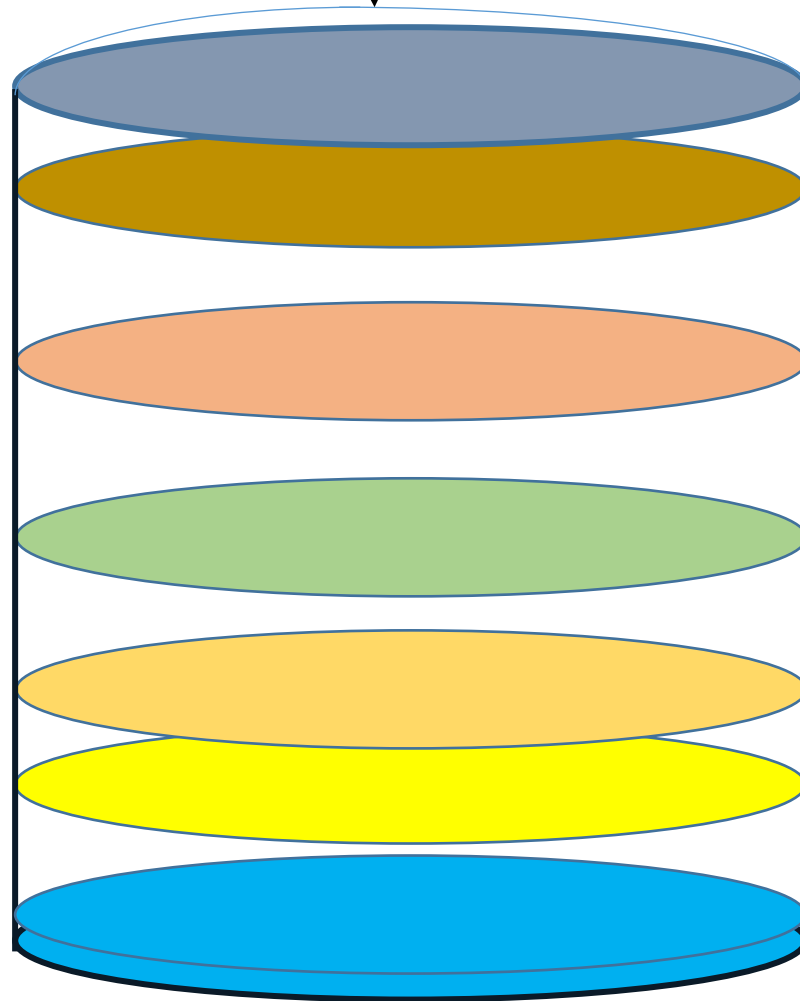
Der Ballaststoff Pektin steckt in Gemüse und Obst (in der Schale). Auch die resistente Stärke in Roggen, Hafer, Tomaten, Bohnen, Erbsen, Linsen, Hirse und (kalten) Kartoffeln wirkt präbiotisch“ (https://www.fitforfun.de/gesundheit/gesunder-darm-essen-sie-sich-fit_aid_10446.html)

80% unseres Immunsystems sitzt im Darm. Wir haben mehr Mikroorganismen in unserem Darm als Zellen in unserem Körper.

Fasten entlastet den Organismus und stärkt das Immunsystem

Zylindermodell nach Noack

Auslöser (letzter Tropfen): kann zu Krebs, Allergien, Herzinfarkt oder zu einem Zusammenbruch des Immunsystems führen



Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamt Kompensationsfähigkeit des Organismus

Aus verschiedenen Bereichen, nicht ausgeheilte Belastungen, lagern sich ab: Krankheiten, Impfungen, Verletzungen, Medikamente, Nährstoff-Schlacken, Umweltbelastungen, Psyche

Wichtig: „Häufig wird der Auslöser für die Hauptursache der Erkrankung gehalten und auf Grundlage dieser falschen Einschätzung eine entsprechend falsche Therapie gewählt. Das Heilungspotential auf Basis des Glasinhaltes jedoch wird nicht genutzt, obwohl es zielführender, erfolgreicher und vor allem dauerhafter wäre.“ (Norbert Fuchs: Mit Nährstoffen heilen, Köln: Ralf Reglin Verlag, 2001)

Im Zylindermodell nach Noak wird gezeigt, wie eine Störung nach den anderen den „Belastungstopf im Organismus anfüllt, bis schließlich die letzte Störung „das Fass zum Überlaufen“ bringt. Allerdings wird dann diese Störung im Sinne des kausalen Denkens als die zu behandelnde angesehen.

Heilfasten, Fasten: Ist das Thema unserer Zeit! Die Entlastung unseres Organismus, das Ausräumen der Deponien!

Fastenkur – Entlastungskur!

Mit der Schüßler Detox Kur zum Wohlfühlgewicht:

Hepaxen, Zell Basic, BaseCare Bad, Stoffwechseltee, Evocell Körpercreme

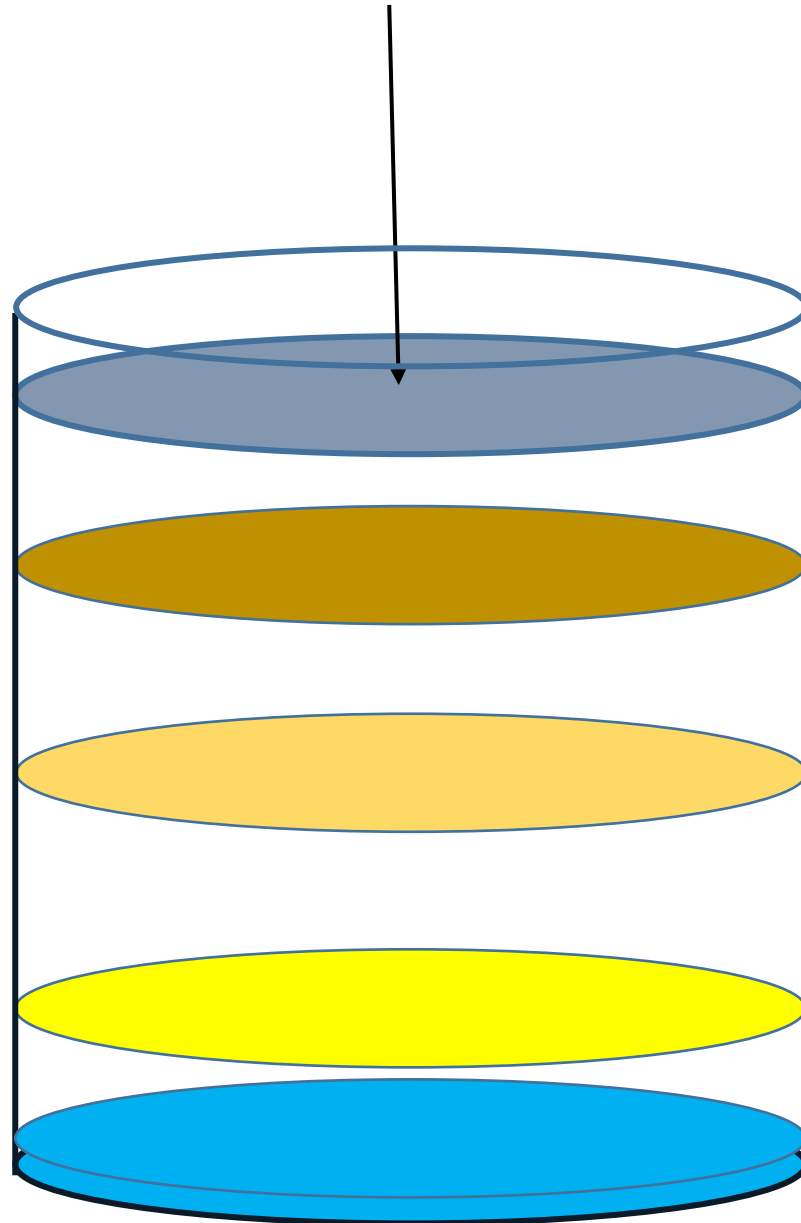
Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten und Betriebsstörungen, sondern auch die weitestgehende Entlastung des Körpers von angefüllten Deponien.

Ein gereinigter, entlasteter Körper vermittelt ein Gefühl der Frische und der Lebensfreude! Das Immunsystem ist voller Leistungsfähigkeit und wir sind nach menschlichem Ermessen weitestgehend geschützt!

➤ **Mehrmals täglich Händewaschen schützt den Organismus und damit auch das Immunsystem**

Gründliches Händewaschen stärkt nicht direkt das Immunsystem. Aber es verhindert, dass etwa Erkältungsviren in den Organismus gelangen und sich ausbreiten können. Wer Erkältungen in der kühlen Jahreszeit vermeiden möchte und ohnehin ein schwaches Immunsystem hat, ist mit mehrmals täglichem Händewaschen also gut beraten.

7.5 Kurzer Spannungsbogen

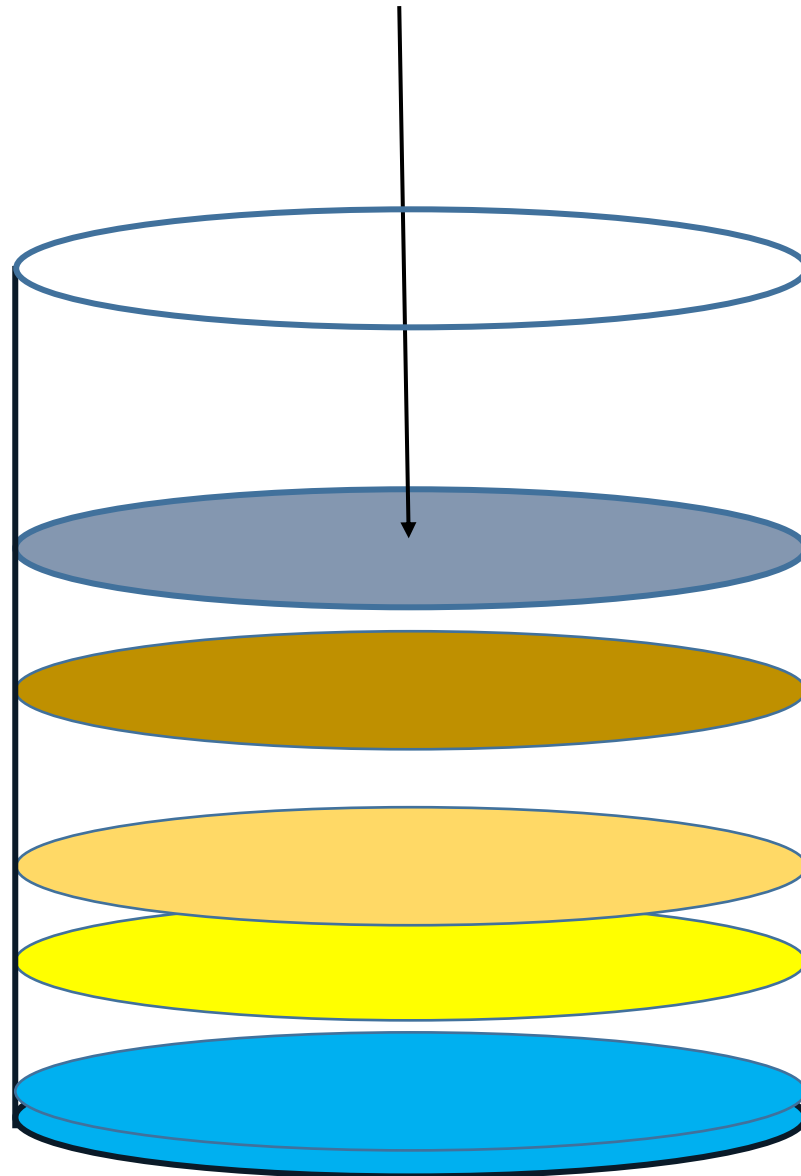


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamt Kompensationsfähigkeit des Organismus

- Basische energiereiche Ernährung,
- möglichst aufgefüllte Speicher der Betriebsstoffe, mindestens 70%: grobe Mängel müssen aufgefüllt werden
- Vermeidung von Einlagerung in die Deponien: BaseCare Bäder, Entschlackungskur
- Reduzierung der freien Radikale: Neben der biochemischen Antioxidantienmischung auch noch Antioxidantien aus dem Nährstoffbereich

Eine kurzfristige Belastung bis zur Erschöpfung der Kompensationsleistung ist möglich - Wochen.

7.6 Mittelfristiger Spannungsbogen

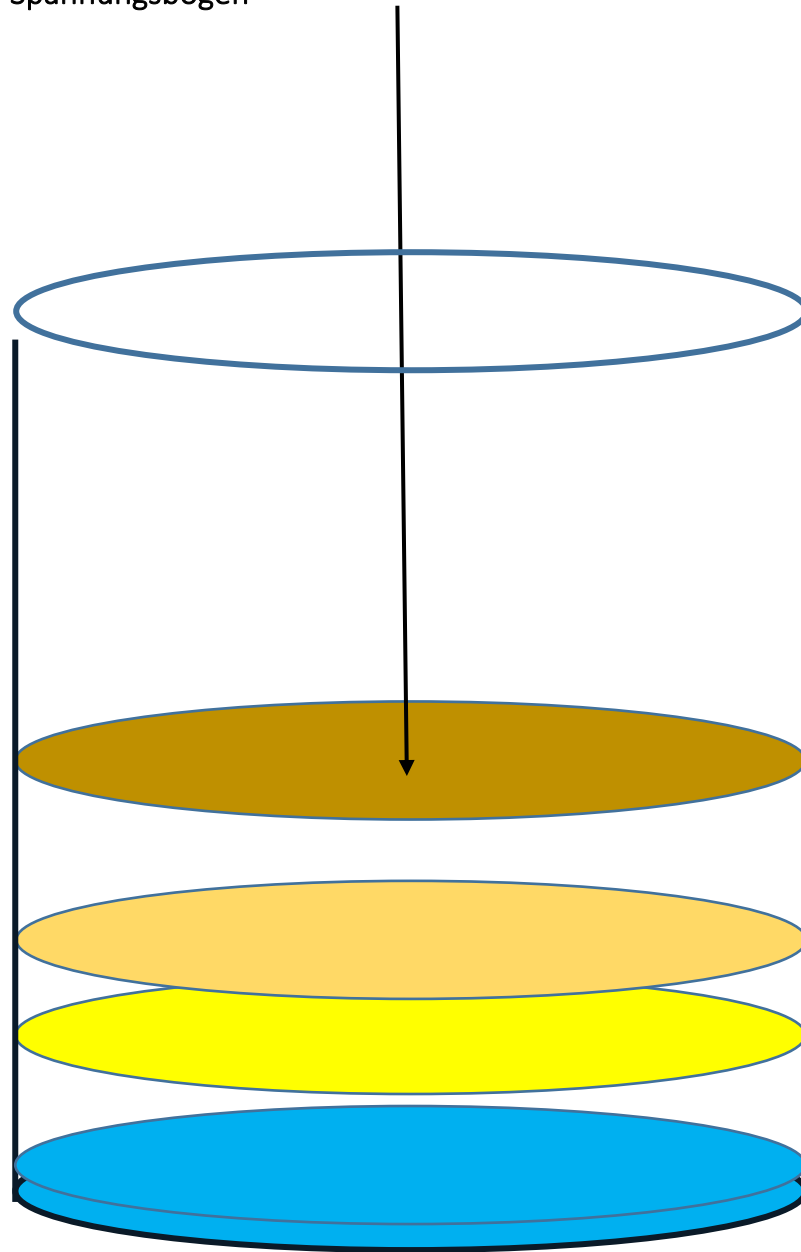


Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- Basische energiereiche Ernährung,
- möglichst aufgefüllte Speicher der Betriebsstoffe, mindestens 80%: grobe bis mittlere Mängel müssen aufgefüllt werden,
- Vermeidung von Einlagerung in die Deponien: BaseCare Bäder, Entschlackungskur
- Reduzierung der freien Radikale: Neben der biochemischen Antioxidantienmischung auch noch Antioxidantien aus dem Nährstoffbereich

Eine mittelfristige Belastung bis zur Erschöpfung der Kompensationsleistung ist möglich - Monate.

7.7 Langfristiger Spannungsbogen



Höhe des Zylinders: Maß für die insgesamte Kompensationsfähigkeit des Organismus

- Basische energiereiche Ernährung, konsequent,
- möglichst aufgefüllte Speicher der Betriebsstoffe, möglichst 90% und darüber: alle Mängel müssen aufgefüllt werden und eine nachhaltige Versorgung mit Betriebsstoffen gesichert sein – Vorsorge. Die Situation hängt auch mit dem Alter zusammen, das heißt die Möglichkeit der Versorgung hängt immer mit dem Alter zusammen.
- Vermeidung von Einlagerung in die Deponien: BaseCare Bäder, Entschlackungskur, regelmäßige Entschlackungskuren, Intervallfasten wegen Autophagie!
- Reduzierung der freien Radikale: Neben der biochemischen Antioxidantienmischung auch noch Antioxidantien aus dem Nährstoffbereich, besondere Beachtung von Schweregefühlen nach Sport und entsprechende Berücksichtigung bei den Interventionen.

Eine langfristige über Jahre dauernde intensive Belastung bis zur Erschöpfung der Kompensationsleistung ist möglich. Nachhaltiger „biographischer“ Spannungsbogen über das ganze Leben betrachtet, mit Berücksichtigung der spezifischen altersbedingten Gegebenheiten.