

Nr. 1 Calcium fluoratum – das stabilisierende Salz



Schüßler-Salz Nr. 1 ist Calcium fluoratum. Dieses Salz hat eine stabilisierende Wirkung auf die Haut, die Blutgefäße, den Zahnschmelz, auf Sehnen und Bänder und auf das Bindegewebe. Bei erschlafftem Gewebe wirkt dieses Salz festigend, bei verhärtetem Gewebe bewirkt es eine bessere Elastizität. Auch seelisch wirkt dieses Salz stabilisierend. Synonyme sind Calciumfluorid, Fluorcalcium, Flussspat. Chemische Formel CaF_2 . Die Regelpotenz ist D12.

Dieses Salz befindet sich vor allem in den obersten Zellschichten, im Zahnschmelz, in der Knochenoberfläche, in allen elastischen Fasern, Sehnen, Bändern und in den Gefäßen. Bei Störungen des Fluorcalciumstoffwechsels kommt es zu Erschlaffungen der elastischen Fasern mit Einrissen und Verhärtungen und zu Gefäß-erweiterungen. Immer dann, wenn es um die Festigkeit von Fasern, Sehnen, Bändern, Gefäßen und der Haut geht, können Sie dieses Salz in Betracht ziehen. Da aber das Erschlaffen und der Elastizitätsverlust ein langsamer Prozess sind, deren Auswirkungen sich erst nach Jahren zeigen, wirkt

dieses Salz erst nach einer längeren Einnahmezeit. Geduld bei der Verwendung dieses Salzes ist daher angesagt. Mit einer einwöchigen Einnahme von 3-mal täglich 1 Tablette erreichen Sie hier keine sichtbaren Ergebnisse. Vielmehr ist eine mehrmonatige Kur anzuraten.

Die Ursache für den Bedarf an diesem Salz ist meist eine erbliche Veranlagung. Frühzeitig kann man an der Hautbeschaffenheit rund um die Augen die „Zeichen“ dieser Veranlagung erkennen und durch eine calciumreiche Frischkost dieser Tendenz entgegenwirken (s. Kasten nächste Seite).

WISSEN

Hier wirkt Schüßler-Salz Nr. 1

Das Salz Nr. 1 wirkt festigend und stabilisierend auf Haut, Knochen, Sehnen, Bänder, Gewebe, Gefäße und Zahnschmelz. Es glättet Narbengewebe und wirkt rissiger Haut entgegen.

Hauptwirkungen

Alles, was verhärtet ist, wird weich – alles, was schlaff ist, bekommt wieder Spannkraft.

Tabletten

- Haut, Gefäß- und Gewebser schlaffung
- Organsenkungen (z. B. Gebärmutter, Blase)
- Krampfadern, Venenschwäche allgemein
- Schwangerschaftsstreifen
- Verhornungsstörungen der Haut,

Schrunden, Hautrisse, Schuppenflechte, Ekzeme

- stark verhornte Warzen
- Wachstumsstörungen der Nägel, weiche, biegsame und gesplitterte Nägel
- Nagelpilz
- Karies
- Haltungsschäden
- Störungen der Knochenbildung, Fersensporn
- Arthrose

Salbe

- Übermäßige Hornhautbildung
- Risse, Schrunden, extrem trockene Haut
- Nagelverwachsungen
- Bindegewebschwäche (auch bei Cellulitis), Bänderschwäche
- Krampfadern, Besenreiser

WISSEN

So decken Sie Ihren Calciumbedarf

Wer Calcium hört, denkt an Milch, die ich aber nicht zur Deckung des Calciumbedarfs empfehlen möchte. Vielmehr denke ich an die vielen pflanzlichen Lebensmittel, die calciumreich sind und deren Calcium leichter zu verwerten ist als das Calcium der Milch. Hierzu zählen:

- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Rukola
- Brennnessel
- Löwenzahn
- Kresse (Gartenkresse, Brunnenkresse, Winterkresse)

- Mandeln
- frische Keimlinge von Rukola, Brokkoli und Sonnenblumenkernen

Übrigens:

Abgesehen davon, dass das Calcium aus Sesam besser verwertbar ist, enthält Sesam mehr als doppelt so viel Calcium wie die vergleichbare Menge Kuhmilch. Streuen Sie über jeden Salat und über jedes Gemüsegericht 1 Teelöffel Sesam. Verwenden Sie zum Würzen Gomasio (Sesamsalz). Auch Sesamöl ist eine Bereicherung in der Küche.

Das kann Ihnen auffallen

- Schläffe Haut an Gesicht, Hals und Armen
- Würfelfalten auf bräunlich-rötlich-schwärzlichem Grund
- bräunlich schwarze Verfärbungen um die Augen
- eventuell schuppige Haut im Gesicht, Verhornungsstörungen bis hin zu Schrundenbildung
- Zunge rissig, borkig, trocken
- alle Absonderungen nässend, zu harten Krusten neigend, eintrocknend
- schlechte Körperhaltung

Seelische Ebene

Die stabilisierende Wirkung dieses Salzes reicht bis in die seelischen Bereiche des Menschen. Mangelnde Festigkeit führt

hier zu Unsicherheit, zu Ängstlichkeit, zu Verzagtheit, zu unaufrechtem Gang und mangelndem Vertrauen in das Leben. Ein Mensch, bei dem der Bedarf an Calcium fluoratum besteht, fühlt sich schwach, er ist innerlich instabil oder zu verhärtet, sodass er den natürlichen Austausch mit anderen Menschen nicht pflegen kann. Das Wahren seiner eigenen Grenzen und der Grenzen zu anderen fällt ihm oft schwer.

Bitte bedenken Sie: Anders als zu Dr. Schüßlers Zeiten haben die Menschen heute eine Störung im Stoffwechsel mehrerer Mineralien, sodass diese „seelischen Merkmale“ unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Schüßler-Salze allein können natürlich seelische Grundprobleme nicht aus der Welt schaffen, sie tragen aber auf ihrer feinstofflichen Ebene dazu bei, dass Sie ausgeglichener werden.

Einnahme

Das Schüßler-Salz Nr. 1 gehört zu den langsam wirkenden Salzen. Daher ist meist eine mehrmonatige Einnahme erforderlich.

Dosierung: 3 Monate lang 3-mal täglich 1 Tablette vor den Mahlzeiten im Mund zergehen lassen. Danach 6 Wochen Pause, dann wieder 3 Monate lang 3-mal täglich 1 Tablette einnehmen. Zur Unterstützung kann die Salbe Nr. 1 an den betroffenen Stellen angewandt werden.

Anwendungsgebiete von Schüßler-Salz Nr. 1

Schüßler-Salz Nr. 1 – Calcium fluoratum finden Sie in zahlreichen Kuren, auch in diesem Buch. Seine stabilisierende Eigenschaft zeichnet dieses Salz für eine kurmäßige Anwendung geradezu aus. Da es besonders auf Haut, Knochen, Sehnen und Bänder und auf die Gefäße wirkt, ist es Bestandteil folgender Kuren: Kur für die Haut (Seite 100), Kur gegen Venenschwäche (Seite 38), Kur für Schwangerschaft und Stillzeit (Seite 43), Osteoporose-Kur (Seite 44) und Kur für Sportler (Seite 77). Auch gegen Arthrose hilft die Nr. 1.

Kur gegen Arthrose

Da Salz Nr. 1 – Calcium fluoratum festigend und stabilisierend unter anderem auf Knochen, Knorpel, Sehnen und Bänder wirkt, ist auch die Arthrose eins der wichtigen Anwendungsgebiete dieses Salzes. Im Kasten finden Sie die Zusammenstellung der Salze für eine Arthrose-Kur.

Zusätzliche Empfehlungen

Das Vorhandensein der für Arthrose typischen Schmerzen kann dazu verleiten, sich

PRAXIS

Akute Arthritisschmerzen

Die „Heiße 7/11“: Lösen Sie 5 Tabletten Schüßler-Salz Nr. 7 – Magnesium phosphoricum D6 und 5 Tabletten Schüßler-Salz Nr. 11 – Silicea D12 zusammen in einem Glas heißem Wasser auf und nehmen Sie die Lösung schluckweise ein. Lassen Sie dabei die Lösung immer erst ein wenig im Mund, bevor Sie sie trinken. Bei Bedarf können Sie die Anwendung

am nächsten und übernächsten Tag noch einmal wiederholen.

Übrigens:

Die Nr. 1 in eine „heiße Schüßler-Lösung“ zu packen hat keinen Sinn, denn dieses Salz wird ausschließlich bei chronischen Beschwerden eingesetzt, während die „heißen“ Lösungen im Akutfall helfen.

möglichst wenig zu bewegen. Und genau das ist die falsche Strategie. In Bewegung bleiben ist das A und O bei Arthrose, da sonst der Verhärtungsprozess noch mehr voranschreitet. Bewegen Sie sich täglich, Schwimmen oder Laufen sind besonders geeignet. Auch Yoga ist bei Arthrose sehr effektiv, da es die Sehnen und Bänder, aber auch die Gelenke geschmeidig hält. Allerdings reicht es nicht aus, nur einmal die Woche in den Yogakurs zu gehen. Wenigstens 20 Minuten sollten Sie für die Yogaübungen täglich aufbringen, damit ein Effekt eintreten kann. Da es wichtig ist, die Übungen halbwegs korrekt auszuführen, sollten Sie sich hin und wieder bei den für Sie passenden Yogaübungen von einem Lehrer korrigieren lassen. Das machen inzwischen viele Yogalehrer auch in einer Einzelsitzung – wenn Sie keine Zeit oder Lust haben, in eine Yogagruppe zu gehen.

Eine andere wichtige Angelegenheit ist die Ernährung. Es ist mein Lieblingsthema, denn der Effekt einer gesunden Ernährung ist enorm – auch bei Arthrose. Halten Sie nicht an Ihren alten Essgewohnheiten fest. Das Verhärten, auch im Denken, ist auch eine Qualität, die für den Bedarf an Schüßler-Salz Nr. 1 – Calcium fluoratum – spricht. Dem können Sie mit der Einnahme dieses Salzes in der Arthrosekur begegnen – immer in Verbindung mit Yogaübungen und mit einer Ernährungsumstellung. Die wichtigsten Tipps für die Ernährungsumstellung in Bezug auf Arthrose sind: Essen Sie deutlich mehr Obst und Gemüse als Fleisch, Wurst und Fisch und trinken Sie maximal 2 Tassen Kaffee pro Tag. Viel Quellwasser trinken!

PRAXIS

Arthrose-Kur

- Schüßler-Salz Nr. 1 – Calcium fluoratum D12 morgens 2 Tabletten
- Schüßler-Salz Nr. 11 – Silicea D12 morgens 2 Tabletten
- Schüßler-Salz Nr. 7 – Magnesium phosphoricum D6 mittags und abends 2 Tabletten

Einnahmeempfehlung: Die Tabletten jeweils vor den Mahlzeiten im Mund zergehen lassen.

Dauer der Kur: 3 Monate – danach 6–8 Wochen Pause, dann die Kur wiederholen.

Venen-Kur

- Schüßler-Salz Nr. 1 – Calcium fluoratum D12, morgens 2 Tabletten
- Schüßler-Salz Nr. 6 – Kalium sulfuricum D6, vor dem Mittagessen 2 Tabletten

Einnahmeempfehlung: Die Tabletten im Mund zergehen lassen.

Dauer der Kur: 6–8 Wochen – nach etwa 3 Monaten wiederholen.

Bei Schmerzschüben

Das Tückische an Arthrose ist, dass sie in der Regel mit einer Arthritis, einer Gelenkentzündung, einhergeht, die phasenweise aktiv werden kann, was sich durch sehr heftige Schmerzen an den betroffenen Gelenken zeigt. Sollte eine solche Phase wäh-

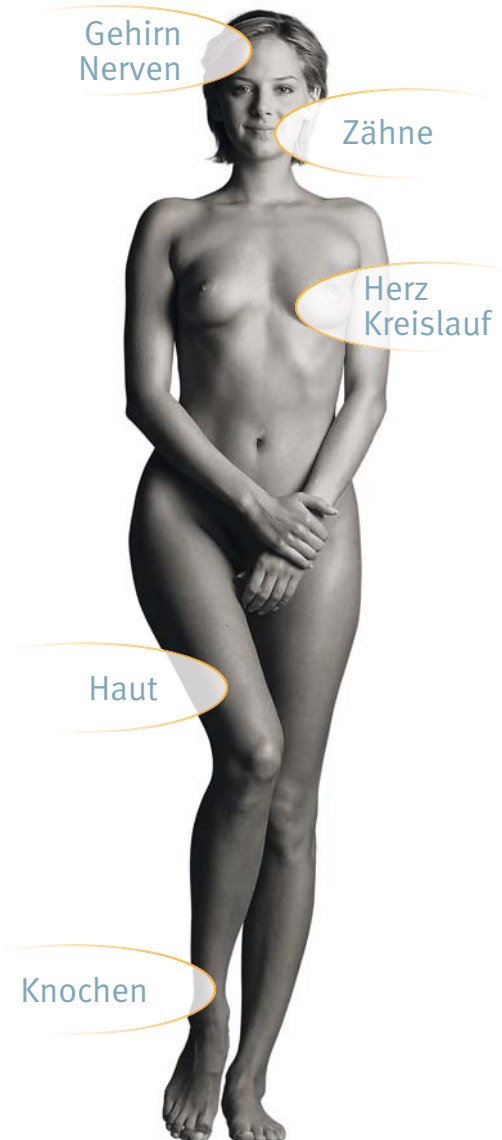
rend Ihrer Arthrosekur mit Schüßler-Salzen auftreten, dann nehmen Sie 1–3 Tage lang zusätzlich eine „Heiße 7/11“.

Kur für starke Venen

Wenn Sie zu Venenschwäche neigen, dann werden Sie diese durch die Kur nicht in 2 Monaten los. Sie können durch diese Kur,

wenn Sie diese immer wieder wiederholen, Ihre Venen allmählich kräftigen. Achten Sie darauf, Ihre Beine ständig in Bewegung zu halten, vor allem bei längeren, Auto- oder Zugfahrten und bei Flügen – auch, wenn Sie eine sitzende Tätigkeit ausüben. Leichte Pumpbewegungen im Sitzen durch Wippen mit den Füßen, reichen hier schon völlig aus. Auch Wechselbäder und „Kneipen“ sind hervorragend.

Nr. 2 Calcium phosphoricum – das Knochensalz



Calcium phosphoricum ist das Schüßler-Salz Nr. 2. Als Hauptbestandteil in den Knochen wirkt Calcium phosphoricum immer dann, wenn es um Knochenaufbau und um den Erhalt von Knochensubstanz im Wachstum, in der Schwangerschaft, bei Osteoporose und bei Knochenbrüchen geht. Wichtig ist dieses Salz auch für die Zähne. Dieses Salz wirkt aber auch auf das Nervensystem und auf den Kreislauf. Synonyme: Calciumphosphat, phosphorsaurer Kalk. Chemische Formel $\text{CaHPO}_4 \times 2 \text{H}_2\text{O}$. Die Regelpotenz ist D6.

Calciumphosphat ist das häufigste Mineralsalz im menschlichen Körper: Etwa 1 kg tragen wir mit uns herum – allein in den Knochen und in den Zähnen finden sich 99% davon. Unsere Knochen bestehen zu 85% aus Calciumphosphat, zu 10% aus Calciumcarbonat und zu geringen Teilen aus Magnesium, Fluorid und anderen Mineralien. Damit wird die Bedeutung dieses Salzes für Knochen und Zähne klar. So findet dieses Schüßler-Salz Verwendung bei Störungen der Zahn- und Knochenbildung und zur Regeneration von Knochenbrü-

chen. Auch zur Osteoporoseprophylaxe ist es zusammen mit Nr. 1 (Calciumfluorat) und Nr. 11 (Silicea) unverzichtbar.

Die Wirkung des zweiten Schüßler-Salzes erstreckt sich aber nicht nur auf Knochen und Zähne. Calciumphosphat ist eine Substanz, die sich auf den gesamten Stoffwechsel und auf den Säure-Basen-Haushalt auswirkt. Wie alle Phosphate wirkt auch Calciumphosphat auf das Nervensystem – besonders auf das Reizleitungssystem des Herzens. Phosphor ist Bestandteil von Lecithin – eine für Nerven- und

WISSEN

Hier wirkt Schüßler-Salz Nr. 2

Schüßler-Salz Nr. 2 wird verwendet bei Störungen der Zahn- und Knochenbildung, zur Regeneration von Knochenbrüchen sowie zur Osteoporoseprophylaxe (Kur s. Seite 44).

Hauptwirkungen

Das Salz der Extreme: wirkt auf die härteste Substanz im Körper – die Knochen – und auf die empfindlichste – die Nerven. Hilft immer dann, wenn man zu extremen Reaktionen neigt.

Tabletten

- Knochenbrüche
- Osteoporose
- schwaches Knorpelsystem, Wachstumsschmerzen
- Taubheitsgefühl, Ameisenlaufen, Restless Legs
- Herzrhythmusstörungen

- Schlafstörungen (wenn Nr. 5 nicht hilft)
- Blasenschwäche
- Krämpfe und Schmerzen, die durch Anämien bedingt sind
- Blutungsneigung (s. auch Schüßler-Salz Nr. 3)
- Narben (bei verhärtetem Narbengewebe hilft Salz Nr. 1)
- allergische Sofortreaktionen, Nesselsucht (Urtikaria)
- bei allergischen Reaktionen auf Insektenstiche

Salbe

- Wachstumsschmerzen
- zur Förderung der Heilung bei Knochenbrüchen
- Knochenhautreizungen
- Hautjucken bei älteren Menschen (s. auch Salz Nr. 6)
- nicht verhärtete Narben (bei verhärteten Narben Salbe Nr. 1)