



Thieme

Schüßler-Salze mit anderen alternativen  
Behandlungsmethoden kombinieren  
Karoline Dichtl

# Schüßler-Salze mit anderen alternativen Behandlungsmöglichkeiten kombinieren

Phytotherapie, Akupunktur, Ernährungslehre der TCM  
sowie Bach-Blütentherapie mit der Biochemie nach Dr.  
Schüßler kombinieren

# Karoline Dichtl

- Ausbildung als Krankenschwester mit langjähriger Erfahrung und der Fachfortbildung Intensivmedizin
- Heilpraktikerin seit 1994, in eigener Praxis seit 2001 mit dem Schwerpunkt Schüßler-Salze, Homöopathie und chinesische Medizin (Akupunktur, Ernährung, Wandlungsphasenmodell)
- Buchautorin: „Schüßlersalze und Homöopathie erfolgreich kombinieren“ (Trias Verlag, 2012), „Das Kältephänomen – das Geheimnis wärmender Ernährung“ (BoD, 2014) und „Wechseljahre – Hochsommer des Lebens“ (BoD, 2016), da Schüßler-Salze, Homöopathie und die Betrachtungsweise der 5 Elemente (TCM) vereint.

# Kommunikationsregeln

- Schenken Sie dem Web-Seminar Ihre volle Aufmerksamkeit.
- Schreiben Sie im Chat möglichst kurze Sätze.
- Tauschen Sie sich im Chat nicht zu anderen Themen aus.
- Stellen Sie Fragen erst am Ende des Web-Seminars in der dafür vorgesehenen Fragerunde.

# Agenda

- Grundzüge der Phytotherapie und Beispiele für die Kombination mit Schüßler-Salzen
- Grundzüge der TCM
- Kombination von Schüßler-Salzen und Akupunktur
- Kombination von Schüßler-Salzen und der Ernährung aus Sicht der TCM
- Grundzüge der Bach-Blütentherapie und Beispiele für die Kombination mit Schüßler-Salzen
- Zusammenfassung
- Fragen

# Grundzüge der Phytotherapie

- Phytotherapie ist der lateinische Begriff für Pflanzenheilkunde.
- Es kommen nur Kräuter oder Heilpflanzen zum Einsatz.
- Viele Schulmediziner wenden Phytotherapie in ihrer Praxis an.
- Heilpflanzen werden mitunter nach bestimmten Prinzipien verarbeitet, z.B. in der Anthroposophie. Man spricht dann von anthroposophischer Pflanzenheilkunde.

# Grundzüge der Phytotherapie

- Es werden Pflanzenbestandteile wie Wurzeln, Blätter, das Kraut, aber auch ätherische Öle der Pflanze verwendet.
  
- Es gibt verschiedene Darreichungsformen:
  - Tee
  - Säfte oder alkoholische Auszüge
  - als Fertigpräparate Tabletten, Kapseln, Dragees oder Tropfen
  
- Bei Allergien gegen bestimmte Pflanzen ist in der Anwendung Vorsicht geboten!

# Phytotherapie und Schüßler-Salze kombinieren

- Das Phytotherapeutikum und die Schüßler-Salze werden in der jeweils üblichen Dosierung eingesetzt.
- Die Dauer der Anwendung kann unterschiedlich lang sein.
- Man kann eine der Behandlungsmethoden zuerst einsetzen und erst nach einer gewissen Zeit die Zweite ergänzen.



# Beispiele für Kombinationsmöglichkeiten

- **Schlafstörungen**

Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 mit einem Lavendelpräparat oder Lavendelöl kombinieren

- **Magenbeschwerden**

Schüßler-Salz Nr. 4 Kalium chloratum mit Bitterstoff-Tropfen oder einem Bitter-Elixier kombinieren.

- **Verletzungen**

Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 mit einer Arnikacreme oder -tinktur kombinieren

- **Blähungen**

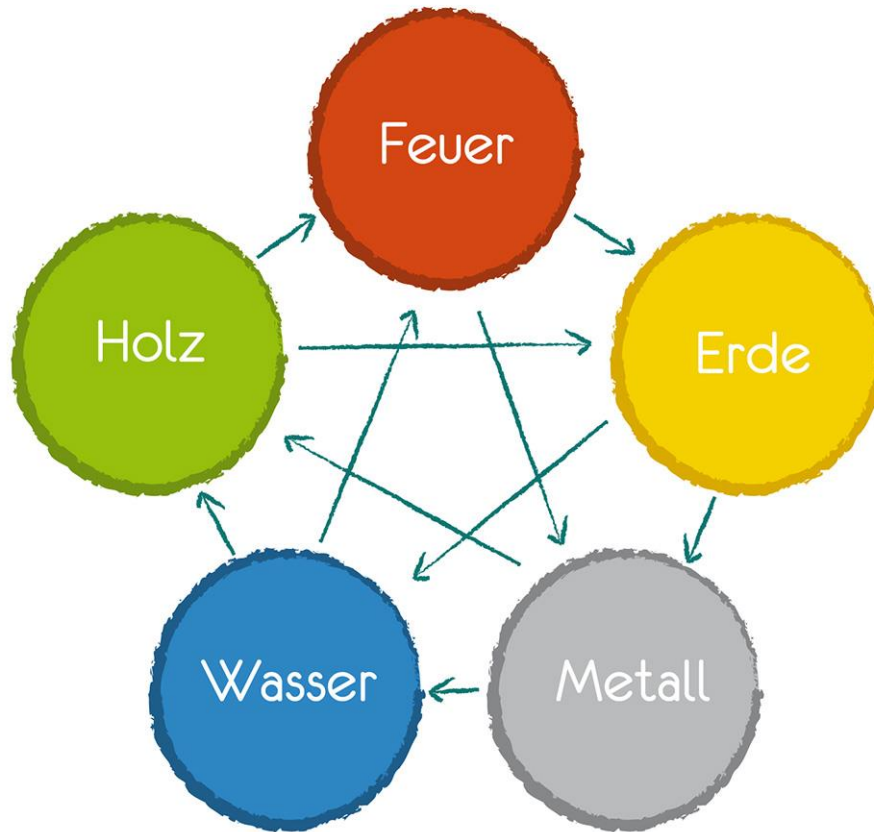
Schüßler-Salz Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 mit Anis-Kümmel-Fencheltee kombinieren

# Beispiele für Kombinationsmöglichkeiten

- **Fettleber:**

Schüßler-Salze Nr. 9 und Nr. 10 mit Tee/Tabletten aus Bitterkräutern, wie Löwenzahn, Enzian und Mariendistel kombinieren

# Grundzüge der TCM: 5-Elemente-Lehre



# Grundzüge der TCM: 5-Elemente-Lehre

- Holzelement: Leber, Galle, Bewegungsapparat
- Feuerelement: Herz, Dünndarm, Stoffwechsel
- Erdelement: Milz, Magen
- Metallelement: Lunge, Dickdarm, Haut
- Wasserelement: Niere, Blase

Methoden: Akupunktur, Kräutertherapie nach TCM, westliche Kräutertherapie nach TCM, Moxibustion, Ernährungstherapie nach TCM, Qigong

# Akupunktur und Schüßler-Salze kombinieren

- Parallel zu einer Akupunkturbehandlung können Schüßler-Salze verordnet werden.
- Die Kombination eignet sich besonders für Patienten, die gern etwas einnehmen.
- In der Regel werden 10 Akupunktursitzungen durchgeführt. Die Behandlung mit den Schüßler-Salzen kann länger andauern.
- Die Schüßler-Salze werden in der üblichen Dosierung verabreicht.

# Beispiele für Kombinationsmöglichkeiten

- **Leber-Hitze**  
Unruhe, Ungeduld, Schlafstörungen, Lebererkrankungen, Neigung zu Gereiztheit  
→ Kombination mit „Heiße 9“ abends und „Heiße 10“ morgens
- **Milz-Schwäche**  
Übergewicht, Konzentrationsstörungen, Allergien, Erkältungsneigung, Verdauungsbeschwerden  
→ bei Übergewicht Kombination mit „Heiße 9“ abends und „Heiße 10“ morgens
- **Herz-Hitze**  
Herzsymptome, Unruhe, Schlafstörungen, Depression  
→ bei Übergewicht Kombination mit Schüßler-Salz Nr. 5  
Kalium phosphoricum D6  
→ bei normalem Gewicht Kombination mit Schüßler-Salz Nr. 2  
Calcium phosphoricum D6

# Ernährungslehre der TCM und Schüßler-Salze kombinieren

- Die traditionell chinesische Medizin (TCM) unterscheidet Lebensmittel nach ihrer thermischen Qualität in kalt – kühlend – neutral – warm – heiß
- Die Ernährung richtet sich nach den klimatischen Umständen, d.h. in warmer Umgebung wird kühlend gegessen, in nass-kalter Umgebung sollte wärmend gegessen werden.
- Eine kühlende Ernährung führt zu Übergewicht, Rosazea, Couperose, Arthrose oder rheumatischen Beschwerden, u.v.m.
- Eine wärmende Ernährung muss bei sogenannten Hitze-Erkrankungen therapeutisch begleitet werden

# Wärmende Ernährung nach TCM

- Es werden heimische und saisonale Nahrungsmittel bevorzugt.
- Alle Wurzelgemüse, lang gekochte Kohlsorten und Hülsenfrüchte haben eine wärmende Qualität.
- Rote Fleischsorten haben eine wärmende Qualität ebenso wie Wild.
- Alle Suppen, Eintöpfe, Gemüseallerlei ist wärmend genauso wie alles Gedünstete, Gebratene, Gebackene oder anderweitig Gegarte.
- Frische Kräuter, alle Pfeffersorten, Kardamom, Ingwer, Paprikapulver, Anis, Fenchel, Kümmel und Koriander haben eine wärmende Qualität.



# Beispiele für Kombinationsmöglichkeiten

- **Übergewicht**  
→ wärmende Ernährung und Schüßler-Salze Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 als „Heiße Tasse“ kombinieren
- **rheumatische Beschwerden**  
→ wärmende Ernährung und Schüßler-Salze Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 und Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 als „Heiße Tasse“ kombinieren
- **Arthrose**  
→ wärmende Ernährung und das Schüßler-Salz Nr. 11 Silicea D12 kombinieren
- **Rosazea/Couperose**  
→ wärmende Ernährung und das Schüßler-Salz Nr. 4 Kalium chloratum D6 kombinieren
- **Immunschwäche**  
wärmende Ernährung und das Schüßler-Salz Nr. 3 Ferrum phosphoricum als „Heiße 3“ kombinieren

# Grundzüge der Bach-Blüentherapie

- Die Bach-Blüentherapie geht auf Edward Bach zurück.
- Die Blüten werden auf Wasser gelegt und eine bestimmte Zeit lang der Sonne ausgesetzt.
- Die Idee ist, dass die Kraft aus der Blüte durch die Sonne auf das Wasser übertragen wird.
- Es gibt 38 Blütenessenzen und sowie die Notfallmischung (Rescue-Tropfen).
- Zur Behandlung werden Mischungen aus verschiedenen Blütenessenzen hergestellt und dann tropfenweise eingenommen.
- Der Einsatz erfolgt bei negativen Gemütszuständen wie Eifersucht, Ängste, Unsicherheit, Verzweiflung u.v.m.

# Bach-Blüentherapie und Schüßler-Salze kombinieren

- Es sollten nicht zu viele Bach-Blüten ausgewählt werden, maximal 5 davon sollten in einer Mischung enthalten sein.
- Sofern Sie selbst kein Set haben, kann man auch in manchen Apotheken Mischungen herstellen lassen.
- Bach-Blüten und Schüßler-Salze sollten getrennt voneinander eingenommen werden, d.h. zu unterschiedlichen Zeitpunkten.
- Die Dauer der Anwendung richtet sich jeweils nach der Grunderkrankung.

# Bach-Blüentherapie und Schüßler-Salze kombinieren

- **Dosierung der Bachblüten:**

Standarddosierung: 4-mal täglich 4 Tropfen  
entweder direkt auf die Zunge (Achtung enthält 27% Alkohol)  
oder in etwas Wasser.

Akute Beschwerden: stündlich 4 Tropfen bis der Patient sich  
besser fühlt. Tropfen möglichst lange im Mund belassen und  
Einnahme mit 30 min. Abstand zur Mahlzeit.

- **Dosierung Schüßler-Salze:**

übliche Dosierung in Akutsituation oder bei chronischen  
Beschwerden

# Beispiele für Kombinationsmöglichkeiten

- **Konzentrationsstörungen**

Individuelle Bach-Blütenmischung und Schüßler-Salze Nr. 2 Calcium phosphoricum sowie Nr. 5 Kalium phosphoricum kombinieren

- **Schlafstörungen**

Individuelle Bach-Blütenmischung und Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 kombinieren

- **Trauer mit Appetitlosigkeit**

Individuelle Bach-Blütenmischung und Schüßler-Salz Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 kombinieren

- **Ängste**

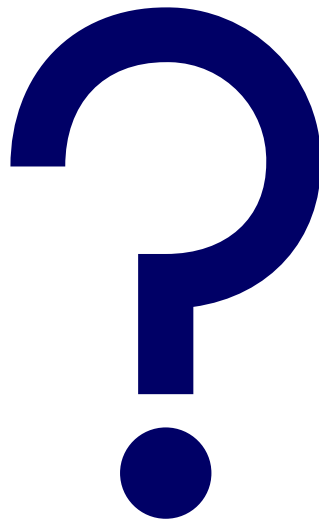
Individuelle Bach-Blütenmischung und die Schüßler-Salze Nr. 2 Calcium phosphoricum oder Nr. 5 Kalium phosphoricum kombinieren

# Zusammenfassung

- Sie kennen die Grundzüge der Phytotherapie und wissen, wie Sie sie mit den Schüßler-Salzen kombinieren können.
- Sie kennen die Grundzüge der TCM mit Akupunktur und Ernährungslehre und wissen, wie Sie sie mit den Schüßler-Salzen kombinieren können.
- Sie kennen die Grundzüge der Bach-Blütentherapie und wissen, wie Sie die Bach-Blüten mit den Schüßler-Salzen kombinieren können.
- Sie haben zahlreiche Kombinationsbeispiele kennengelernt.
- Sie wissen, dass die Anwendung der einzelnen Methoden einer fundierten Ausbildung bedarf.

# Fragen

- Haben Sie Fragen zum Web-Seminar?
- Haben Sie Fragen zu den Inhalten des E-Learning-Kurses allgemein?



# Hinweis

Mehr über die Kombination der Schüßler-Salze mit anderen alternativen Behandlungsmethoden können Sie im E-Learning-Kurs  
**„Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler“**  
lernen.

<https://www.heilpraktikerkurse.de/online-kurs/biochemie-schuessler>



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit  
und einen schönen Abend!**