



Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Rücken und psychische Belastungen

Rückenschmerzen: Verschleiss durch den Alterungsprozess, schlechte Ergonomie und auch muskuläre Verspannung und/oder Verhärtungen. Diese Erklärungen von Rückenbeschwerden werden seit einigen Jahrzehnten erweitert mit Bewegungsmangel und übertriebenem sportlichem Ausgleich. Hinzu kommt eine starke nervliche Anspannung durch tägliche Stresserfahrung im Arbeits- und Privatleben und eine geschwächte Immunabwehr v. a. durch chronische Fehlernährung und die daraus resultierende Übersäuerung. Alle diese Faktoren führen zu Überbelastungen, die den Organismus überfordern und ihn zu Fehlreaktionen zwingen. Diese Reaktionen des Körpers können aber auch als Warnsignale zur Umkehr begriffen werden.

► Jo Marty, Präsident SVfBS, Autor und Coach

Der Rücken und die Wirbelsäule reagieren unter allen Organsystemen am sensibelsten auf die sich immer rascher wandelnden Anforderungen.

Auf der Ebene der Muskeln und des sie umgebenden Bindegewebes verlagern sich die Probleme von den äusseren Schichten der grossen Streckmuskeln, die auf körperliche Überbelastung reagieren, auf Bindegewebsanteile. Auch die tieferen und kürzeren Haltemuskeln, die durch Mangelbewegung an Spannkraft verlieren, werden weniger gut durchblutet und nicht mehr mit genügend Nährstoffen versorgt. Dadurch kann dem gesamten Organismus nicht mehr ausreichende Tragfähigkeit vermittelt werden. Die äusseren Muskelschichten übernehmen nun die Schwäche der tieferen Bereiche und beginnen, mit Verkrampfung und Schmerz zu reagieren. Eine andere Ursache für Rückenschmerzen ist die Auswirkung von dauerhaftem psychischem Stress. Vor ca. zehn Jahren berichtete eine Langzeitstudie der Aviatikindustrie, dass bei den diagnostizierten Rückenschmerzen «psychischer Stress» aus verschiedenen Ursachen eine weit grössere Rolle spiele als irgendwelche körperliche Merkmale wie Kraft, Gelenkigkeit, Gewicht etc. Auch spielt Stress

laut dieser und einer Reihe anderer Studien eine wesentlich grössere Rolle als die körperlichen Belastungen am Arbeitsplatz.

Merke: Psychische Belastung drückt sich über Verspannungen in Muskeln und Geweben aus!

Die Rückenmuskulatur reagiert besonders auf Dauerstress

Die Hauptnervenstränge des autonomen Nervensystems ziehen sich an den beiden Seiten der Wirbelsäule entlang, und genau diese Nervenstränge werden auch bei Stresssituationen besonders belastet.



MUSKELN

Diese Schüsslersalze bieten Entspannung für die Muskeln:

Nr. 2 Calcium phosphoricum sorgt für Eutonus der Rückenmuskulatur, insbesondere bei äusserer Anwendung als Crème.

Nr. 7 Magnesium phosphoricum entkrampft Muskelfaszien und überspannte Nerven.

PSYCHISCHE BELASTUNGEN

Als Kur bei psychischen Belastungen bietet sich folgende Mischung an:

Nr. 2 Calcium phosphoricum
Nr. 5 Kalium phosphoricum
Nr. 7 Magnesium phosphoricum

} je bis zu 10 Tabs tägl.

Nr. 8 Natrium chloratum

3 x tägl. 1 Tab

Nr. 9 Natrium phosphoricum

4–5 x 1 Tab

Nr. 11 Silicea D12

morgens/abends
1–2 Tabs



Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Schüsslersalze für mehr Beweglichkeit

Beschwerden an der Wirbelsäule, insbesondere an den Bandscheiben, gehören in allen Industrienationen zu den häufigsten Schmerzursachen. Das ist allerdings nicht erst in unserer Zeit so. Bereits in der ägyptischen Hochkultur waren Wirbelsäulenprobleme keine Seltenheit. Bei den Naturvölkern kamen und kommen Rückenprobleme wesentlich seltener vor. Dies kann ein deutlicher Hinweis auf den Zusammenhang zwischen Bandscheiben-Schäden und zivilisationsbedingten Fehlern der Lebensweise sein.

Erstaunlicherweise beginnen die ersten Symptome bereits im Schulalter: Bis zu 50 Prozent der Jugendlichen leiden an Haltungsfehlern, aus denen sich Schäden an der Wirbelsäule entwickeln können. Mit fortschreitendem Alter werden dann Krankheiten an der Wirbelsäule immer häufiger. Rund die Hälfte aller krankheitsbedingten Frühpensionierungen gehen auf das Konto Wirbelsäulenschäden.

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler bieten eine hilfreiche Unterstützung, um die Wirbelkörper- und Bandscheiben-Gewebe sowie deren Funktionen zu verbessern und/ oder aufrechtzuhalten.

Ernährung für die Wirbel

Natrium chloratum (Nr. 8) gilt als Funktionsmittel für die Gewebe, die ausschliesslich durch Diffusion ernährt werden. Dazu gehören v. a. Wirbelkörper, Bandscheiben, Sehnen, Bänder. Deshalb gilt Natrium chloratum in der Biochemie nach Dr. Schüssler als das Hauptmittel bei allen Beschwerden mit den Bandscheiben und z. T. auch Wirbeln.

Zusammen mit *Calcium fluoratum* (Nr. 1) werden die Bandscheiben und Wirbelkörper nicht nur wieder mit Aufbau- und Nährstoffen versorgt, sondern auch gestärkt und in ihrer Flexibilität verbessert. Denn Calcium fluor ist notwendig, um den Fasernknorpelmantel der Bandscheiben in Aufbau und Elastizität zu erhalten und zu erneuern bzw. zu stärken.

Calcium fluoratum (Nr. 1) ist von daher – im Sinne der Schüssler'schen Biochemie – das entscheidende Mittel, wenn sich, durch jahrelange falsche Sitz- und Arbeitshaltung Haltungsschäden (Rundrücken, Hohlrücken etc.) ergeben haben.

Ebenso wird *Calcium fluoratum* eingesetzt, wenn sich Rückenprobleme aufgrund unzureichend trainierter Rücken- und Bauchmuskulatur ergeben haben.

Calcium fluoratum erhöht die Elastizität der Bandscheiben und Wirbelkörper und zwar unabhängig von der Ursache. Natürlich kann *Calcium fluoratum* nicht die Gründe der Beschwerden «wegzaubern». Dazu braucht es den Arzt, Therapeuten und selbstredend Veränderungen im Alltag (üben, Umstellungen etc.).

Bei der Wirbelsäule handelt es sich streng genommen um keine Säule, denn sie weist Krümmungen nach vorne und hinten auf. Diese tragen dazu bei, dass Belastungen elastisch abgefangen werden können. Genau an diesen physiologischen Fähigkeiten setzt *Calcium fluoratum* aus biochemischer Sicht an.

WIRBELSÄULE UND BANDSCHEIBEN

Die zwei ernährenden und elastizitätsverbessernden Mineralstoffe für die Wirbelsäule und Bandscheiben in der Übersicht:



Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

BANDSCHEIBENSCHWÄCHE

Bei einer Schwäche der Bandscheiben empfiehlt sich die äussere und innere Anwendung folgender Schüsslersalze:

Nr. 1 Calcium fluoratum
Nr. 8 Natrium chloratum
Nr. 11 Silicea D12



Hauptmittel

Als zusätzliche Mineralstoffe haben sich bewährt:

Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
Nr. 9 Natrium phosphoricum

Eine Kur von 4 bis 8 Wochen mit täglich ca. 5 bis 7 Tabletten pro Salz. Für die äussere Anwendung werden die drei Hauptmittel als Salbenmischung täglich 3 bis 4 mal leicht aufgetragen.

Das «Muskelkorsett»

Eine massgebliche Rolle für die Funktionsfähigkeit der Wirbelsäule spielen die Muskeln des Rückens und z. T. auch die Muskulatur des Bauches. Nur im engen Zusammenspiel mit diesem Muskelkorsett kann die Wirbelsäule ihre Aufgaben optimal erfüllen.

Fehlfunktionen oder Schwächen der Muskulatur ziehen deshalb oft auch die Wirbel und Bandscheiben in Mitleidenschaft. Die beiden entscheidenden Muskeln des Rückens verlaufen seitlich der Wirbelsäule vom Nacken hinab zum Becken. Diese sehr kräftigen Muskeln bestehen aus unterschiedlich langen Fasern und halten die Wirbel und Wirbelsäulenabschnitte fest zusammen. Sie sorgen so für eine gute Haltung und wirken bei allen Bewegungen des Oberkörpers mit. Verstärkt wird diese Statik durch kürzere flache Muskeln, die Richtung Schultergürtel ziehen. Zum Teil verlaufen sie quer über den Rücken und sorgen so für zusätzliche Stabilität.

Den Gegenzug zu diesen Muskeln am Rücken schafft die Bauchmuskulatur, die man im Zusammenhang mit der Wirbelsäule therapeutisch oft vernachlässigt. Sie ist aber für die Statik und Funktion genauso wichtig wie die Muskulatur am Rücken.

Zwischen Brustkorb, Rumpfsseiten und Becken spannt sich die Bauchdecke, die aus eng miteinander verwobenen Muskeln besteht. Zusätzlich wirken sich die Hüft- und Beckenbodenmuskeln auf die Haltung und Bewegungen der Wirbelsäule aus.

Neben gezieltem Training, professioneller Beratung durch eine Ärztin oder einen Arzt, med. Masseur oder entsprechend geschulte Therapeuten, unterstützen folgenden Schüsslersalze die Muskulatur:

Nr. 2 Calcium phosphoricum

- Muskelentspannung
- Muskelverhärtungen
- Sogenannte verspannte Muskeln (hyperton)
- Muskelsubstanzaufbau
- allgemeine Unterstützung
- der Muskelkontraktion

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Muskelermüdung durch zu viel anaerobe Verbrennung (z. B. nach grösserer Anstrengung, Schmerzen etc.)

Nr. 5 Kalium phosphoricum

- Energie für die Muskelzellen
- Erhöht und reguliert den Turgor der Muskelzellen
- Dieses Salz wird immer eingesetzt bei längerdauernden, muskulär bedingten Rückenschmerzen und als allgemeine Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Nr. 11 Silicea

Muskelschwäche im Halsbereich, unentbehrlich bei bestimmten Krankheiten der Wirbelsäule (z. B. Morbus Bechterew).

Rückenschmerzen – Plage des Kollektivs

Es gibt kaum Erwachsene, die nicht gelegentlich über Rückenschmerzen klagen. Funktionelle Störungen und organische Veränderungen des Stütz- und Bewegungsapparates gehören heute zu den verbreitetsten Leiden. Dabei fällt es oft schwer, objektiv nachzuweisen, dass subjektive Beschwerden tatsächlich auf einem Schaden an der Wirbelsäule beruhen. Die üblichen und notwendigen Untersuchungen können nahezu ohne Befund bleiben, selbst wenn Betroffene unter sehr starken Schmerzen leiden. Dabei handelt es sich nicht um eine «Hypochondrie», sondern die Symptome sind real und nicht eingebildet. Mit folgender Mischung lassen sich diese Schmerzen angehen:

RÜCKENSCHMERZ

Nr. 1 Calcium fluoratum
Nr. 2! Calcium phosphoricum
Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Nr. 7! Magnesium phosphoricum
Nr. 9 Natrium phosphoricum
Nr. 11 Silicea

Arthrose der Wirbelgelenke

Wie die grösseren Gelenke im übrigen Körper können die kleinen Wirbelgelenke vorzeitig abgenutzt werden. Diese Arthroseform an der Wirbelsäule wird als Spondylose bezeichnet. Aus nicht geklärten Gründen erkranken Frauen acht Mal häufiger daran als Männer. Die immer chronisch verlaufende Krankheit führt anfangs, vor allem nachts und morgens, zu Rückenschmerzen. In diesem Falle ist es wichtig, Nr. 1 *Calcium fluoratum*, Nr. 8! *Natrium chloratum*, Nr. 9 *Natrium phosphoricum* und Nr. 11 *Silicea* übereine sehr lange Zeit (12 bis 18 Monate) regelmässig einzunehmen und die äussere Anwendung zu beachten.

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Schüssler-Salze: Knochenpower für Jung und Alt!



(Bildquelle: fotolia - highwaystarz)

Mineralstoffe für Beweglichkeit!

► von Margit Müller-Frahling, Sundern
(co Autor Jo Marty)

Mineralstoffe sind voraussetzend für Aufbau und Funktion der Knochen im menschlichen Körper. Immerhin umfasst das Skelett des menschlichen Körpers etwa 210 Knochen. Sie sind die zentralen Mineralspeicher des Körpers und schützen die inneren Organe. Das rote Knochenmark ist die wichtigste Bildungsstätte der Blutzellen. Ohne Knochen kein aufrechter Gang: hierfür ist die Stütz- und Bewegungsfunktion des Skeletts voraussetzend.. 1-1,5 kg Calcium ist in den Knochen durchschnittlich gespeichert. Calcium und Phosphat sind in Form von Hydroxylapatit im Knochengewebe eingelagert und sorgen für eine stabile Struktur dieser Mikroarchitektur. Damit Knochen aufgebaut werden können und stabil bleiben, muss der Körper ausreichend mit

Mineralstoffen, besonders Calcium, versorgt werden. Ständig versorgt werden, denn Knochen sind eine „Dauerbaustelle“, auf der ein permanenter Knochenaufbau und -abbau stattfindet.

Entscheidend für diesen Prozess des Aufbaus ist das Verhältnis der notwendigen Mineralstoffe und ihre Verwertung. Eine Minderversorgung oder Verwertungsprobleme der Mineralstoffe führen zu Störungen, die als Wachstumsprobleme oder sogar Osteoporose sichtbar werden können. Hier setzt die Biochemie nach Dr. Schüssler an. In der Biochemie nach Dr. Schüssler wird unterschieden zwischen der Menge an Mineralstoff = Baustoff und der qualitativen Funktion der Mineralstoff-Ionen = Funktionsstoff. Die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler sind Funktionsstoffe und helfen, den zellulären Bedarf an Mineralstoff-Ionen zu decken und die

Verwertung der Mineralstoffe zu optimieren. Sie sind kein Nahrungsergänzungsmittel!

Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) sollte ein Erwachsener täglich im Durchschnitt 1g Calcium aufnehmen. In der Verdünnung die der D 6 des Funktionsstoffes Nr. 2 Calcium phosphoricum entspricht, kommt nur 1 Gramm Wirkstoff auf eine Tonne Milchzucker. Mit den Mineralstoffen nach Dr. Schüssler (den Funktionsmitteln) werden allerdings die Voraussetzungen verbessert, um die zugeführte Menge an Mineralstoff (Baustoff) zu steuern und zu verarbeiten. Sie eignen sich daher wunderbar in der Prophylaxe und Begleitung von Störungen im Mineralstoffwechsel der Knochen wie der Osteoporose. Bereits in jungen Jahren muss die Basis für gesunde Knochen gelegt werden.



Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Bis zum Alter von ca. 30 Jahren besteht die Möglichkeit, die optimale Knochendichte zu erreichen. Danach können noch Umbau-Prozesse beein-

flusst und der Knochenabbau verzögert werden.

Diese Schüssler-Salze helfen beim Aufbau des Knochens:

Funktionsstoffe der Biochemie nach Dr. Schüssler

Kollagen	Nr. 4 Kalium chloratum
Knochenhaut (Periost)	Nr. 1 Calcium fluoratum
Kompakte Knochenrinde	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum Nr. 22 Calcium carbonicum
Knochenbälkchen	Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 11 Silicea
Knochenmark (gelbes Fettmark)	Nr. 5 Kalium phosphoricum
Knorpel	Nr. 8 Natrium chloratum
Sehnen/ Bänder	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 4 Kalium chloratum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 11 Silicea
Stoffwechsel des Knochens	Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Schutz der Mineralstoffspeicher (Abbau von Säuren)	Nr. 9 Natrium phosphoricum

Zur Prophylaxe reichen Dosierungen von 3 - 5 Tabl. /Tag je Mineralstoff. Als Kur oder bei Störungen können bewährte Einnahmepläne genutzt werden.

Beispiele:

Anwendung	Mineralstoffe	Tabl./ Tag
Knochenaufbau	Nr. 1 Calcium fluoratum	7
	Nr. 2 Calcium phosphoricum	12
	Nr. 3 Ferrum phosphoricum	7
	Nr. 4 Kalium chloratum	7
	Nr. 5 Kalium phosphoricum	7
	Nr. 7 Magnesium phosphoricum	7
	Nr. 8 Natrium chloratum	7
	Nr. 9 Natrium phosphoricum	7
	Nr. 11 Silicea	5
	Nr. 22 Calcium carbonicum	5
Überbeine Wachstumsschmerzen	Nr. 1 Calcium fluoratum	7
	Nr. 2 Calcium phosphoricum	10-12
	Nr. 7 Magnesium phosphoricum	7-10

Diese Grundkombination kann auch angewandt werden bei: Osteoporose, Rückenschmerzen, Skoliose, Wachstumsproblemen, Wachstumsschüben in Kindheit und Pubertät

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler werden miteinander gemischt und entweder über den Tag verteilt gelutscht oder in zwei Portionen geteilt und in Wasser aufgelöst genommen, dabei den Schluck einen Moment im Mund halten. Der Hauptmineralstoff ist fett hervorgehoben und kann selbstverständlich auch einzeln angewandt werden.

Zusätzliche Tipps

Das stärkt die Knochen:

- **Calciumreiche Nahrungsmittel:** beispielsweise Fenchel, Karotten, Bohnen, Leinsamen, Broccoli, Salate, Sesam, Mandeln, Pecorino. Die Nahrung sollte vielseitig sein, denn erst durch die Verschiedenheit der Lebensmittel entsteht der wichtige Synergie-Effekt.
- **Bewegung und Sport** unterstützen den Knochenstoffwechsel.
- **Aufenthalte im Tageslicht** unterstützen die Vitamin D Produktion

Das schwächt die Knochen:

- **Übersäuerung** (das Vorhandensein zu vieler Säure-Äquivalente) muss im Körper durch Mineralien abgepuffert werden. Werden nicht genügend Basen (über die Nahrung) zur Verfügung gestellt, werden Mineralien aus dem Knochengewebe herausgelöst, um den Säureüberschuss zu kompensieren.
- **Eiweiß** erhöht die Calcium-Ausscheidung. Sparsamer Umgang mit Wurst, Fleisch, Milch
- **Phosphat** bremst die Resorption von Calcium. Vorsicht bei Fleisch, Wurst, Schmelzkäse, Süßwaren, Ketchup, Cola-Getränken, Fertigprodukte (Lebensmittel-Zusatzstoffnummern: E338 – E341, E450 – E452)
- **Oxalsäure** bindet Calcium, so dass es für die Knochen nicht mehr zur Verfügung steht. Lebensmittel mit Oxalsäure sind beispielsweise: Tomaten, Rhabarber, Spargel, Spinat, Mangold, Rote Beete. Der Kochvorgang kann die Belastung minimieren.
- **Phytin** bindet ebenfalls Calcium. Verdauungshilfen – wie Weizenkleie – vorsichtig handhaben.
- **Salz** erhöht die Calcium-Ausscheidung.
- **Alkohol, Kaffee, Zigaretten** hemmen den Knochenstoffwechsel.