



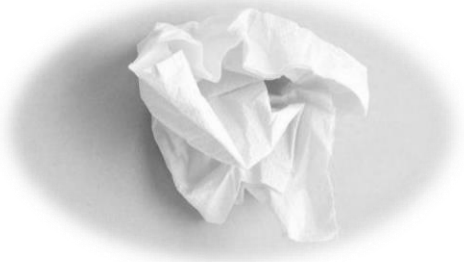
Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Erkältungsbeschwerden – die wichtigsten Schüsslertips für die kalte Jahreszeit

Immer wieder taucht die Frage auf, wie man am einfachsten unterscheiden kann, welches Schüsslersalz das richtige ist bei Erkältungsbeschwerden.

Ja, der nächste Winter kommt bestimmt und damit wieder die Symptome einer Erkältung. Unser Immunsystem ist dann wieder sehr gefordert. Durch die Corona-Krise sind die Menschen noch bewusster geworden, dass in der kalten Jahreszeit auf unsere natürlichen Abwehrkräfte besonders zu achten ist. Wir geben hier frühzeitig die wichtigsten Schüsslertips und geben hier eine Übersicht über die Modalitäten. Doch zunächst ein paar Hinweise zum Immunsystem

► Jo Marty



Das menschliche Immunsystem – mehr als ein Regelwerk zur Abwehr:

Die immunologische Abwehr findet an vielen unterschiedlichen Orten im Organismus statt und hat zwei Ebenen: Einerseits Aufbau zur Resistenz gegenüber bedrohlichen – auch lebensbedrohlichen Noxen aus der Umwelt und Barrieren (Epithelien wie Haut, Schleimhäute und Endothelien). Andererseits ist das komplexe Immunsystem verbunden mit einer wirtseigenen Keimflora. Dieses „Immun-Keimflora-System“ wird fälschlicherweise meist getrennt betrachtet und behandelt.

Während die Resistenz genetisch fixiert und kontinuierlich vorhanden ist, sorgt das Barriersystem dafür, dass Keime von den primär keimfreien Stellen des Körperinneren ferngehalten werden oder das Blut seine Versorgungsaufgaben wahrnehmen kann.

Die zweite, immunogene Ebene ist aktiv zum Schutz des Organismus tätig, zeitlich abhängig, sie muss durch exogene und endogene Einflüsse erworben werden und ist individuell steuerbar.

Beide Ebenen sind in Rückkopplungskreisläufen miteinander verbunden, so dass keine als Kausalität des anderen betrachtet werden kann.

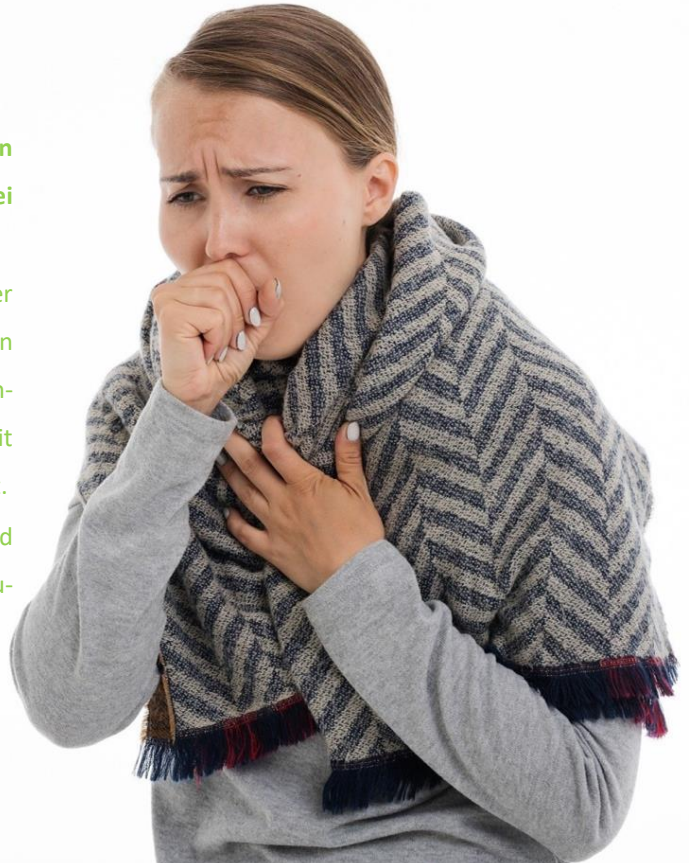
Jede Störung der Abwehr betrifft immer beide Ebenen. Das Abwehrsystem kann sich auch autoaggressiv gegen den

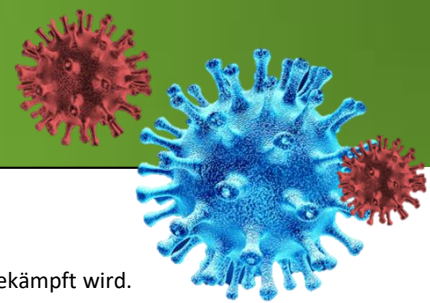
Körper wenden. Autoimmunerkrankungen stellen eine zunehmende Erscheinung des modernen Lebens dar, wie auch die dramatische Zunahme von Allergien (z.B. bei Kindern) zeigen.

Diese zivilisatorischen Schädigungen der Abwehr spielen sich ebenfalls auf zwei rückkoppelnden Ebenen ab:

1. Der katabolen und anabolen Stoffwechselregulation (Grundregulation)
2. „Psychostress“ mit hoher Katecholamin- und Radikalbelastung sowie hoher Infektanfälligkeit (-> katabole Entgleisung)

Die anabole Entgleisung wird ermöglicht durch zu hohen Verbrauch von Energieaufnahme (Weissmehl, Weisszucker, Fleisch) und entsprechend hohem Bedarf an Insulin.





Zum Immunsystem gehören Organe wie Dünndarm, Rachenmandeln, Haut etc.) Vor allem sind es Zellen und Eiweisskörper, die körperfremde Substanzen und Krankheitserreger abwehren. Zum Beispiel die bekannten Viren, Bakterien, Pilze und Parasiten. Gleichzeitig erkennt ein gesundes Immunsystem krankhaft veränderte oder nicht mehr genau funktionierende Zellen im Körper und greift sie an. In den Lymphstationen, die als quasi Kontrollstelle funktionieren, werden die Erreger, die im Organismus nichts zu suchen haben, sofort erkannt. Bis die Erreger zu den Lymphknoten vordringen konnten, haben sie jedoch schon die ersten Verteidigungslinien durchbrochen; die natürlichen Barrieren des Körpers selbst:

- Die Haut mit dem entsprechenden Säureschutzmantel
- Die Schleimhäute im Mund, Nase, Atemtrakt, Magen-Darm und/oder Genitalbereich

All diese Körperoberflächen sind gut mit Verteidigungsmechanismen ausgestattet, die einen effektiven Schutz gegen Infektionen bieten. Tränen, Speichel, Schweiß und Magensäure haben eine natürliche antibakterielle Wirkung. Uns einer der besten Schutzmechanismen ist

eine gut funktionierende natürliche Mikroflora aus physiologischen Bakteriengruppen im Darm. Neben diesen Organ-Barrieren und Kontrollpunkten hat unser Immunsystem aber noch andere, effiziente Sicherungssysteme zu bieten. Z.B. ein komplexes und kompliziertes System aus spezifischen und nicht spezifischen Abwehr-Netzwerken, die in einer ständigen Interaktion miteinander stehen. Ohne eine Sekunde Pause unterscheiden sie zwischen Eigen und Fremd. So verteidigen diese Systeme den Körper gegen fremde Substanzen und Erreger. Die Abwehr, die durch die Zellen oder innerhalb der Zellen selbst vorgeht: Die zelluläre Abwehr, die in den Körperflüssigkeiten geschieht, wird **humorale Abwehr** genannt. Dabei kann z.B. der Stoff Lysozym, der sich in Tränen und Bronchialschleimhaut befindet, die Membrane von spezifischen Bakterien auflösen. Die Abwehr-Strategie ändert sich je nach Anforderung.

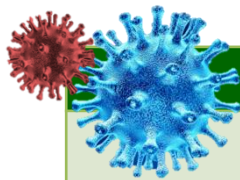
Unspezifische Abwehr: eine rasche und unselektive Abwehr gegen alle Eindringlinge oder Substanzen im Körper, die als schädlich oder fremd oder nutzlos erkannt werden.

Spezifische Abwehr: eine „geplante“ strukturierte Abwehr gegen einen ganz spezifischen „Feind“ (Antigen) gegen das sehr

gezielt gekämpft wird.

Die „weissen Blutzellen“ stellen die unspezifische Abwehrarbeit. Sie werden Leukozyten genannt und stammen wie alle Blutzellen aus dem Knochenmark und differenzieren sich im Laufe ihres Lebens zu verschiedenen Arten von Abwehrzellen. Die sog. Phagozyten stellen die Gruppe der unspezifischen Abwehr dar. Diese „Fresszellen“, deren hauptsächliche Aufgabe es ist, eingedrungene Fremdkörper, Mikroorganismen und Gewebetrümmer unschädlich zu machen, sind sehr schnell zur Stelle aber arbeiten nicht sehr gezielt und nicht sehr wählerisch. Diese angeborene Immunität reagiert auf alle fremden Eindringlinge in immer ähnlicher Weise -> z.B. mit einer Entzündung. Die „Erkennungskompetenz“ der spezifischen Abwehr beauftragt Antikörper zu produzieren. Mit deren Hilfe kann der Organismus dann wesentlich effektiver mit den Erregern umgehen.

Die Antikörper sind in der Lage, sich an die Wand der Fremdlinge anzudocken und diese zu zerstören. Das geschieht auf folgende Weise: Wird ein Eindringling als fremd erkannt, produzieren die Immunzellen Antikörper, die genau zu ihm passen (Schlüssel-Schloss-Prinzip).



Biochemie nach Dr. Schüssler für ein vitales Immunsystem

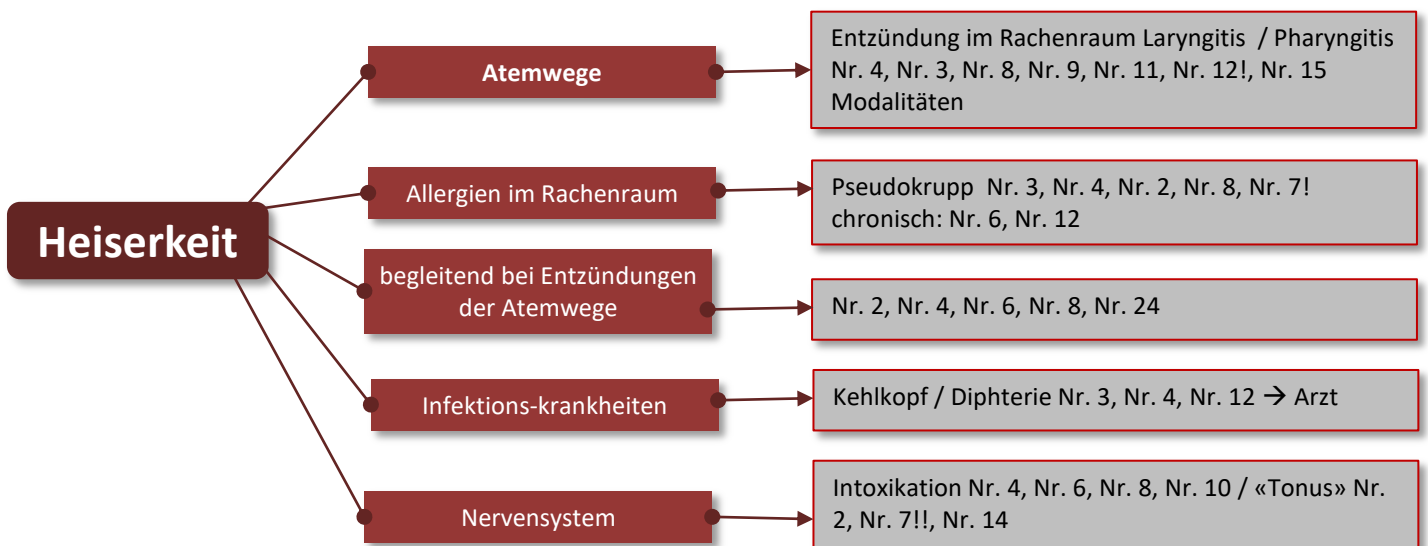
Immunschema:

| | | |
|--------------------|----------------------------|---|
| 4 Wochen | 3 – 5 x 2 Tabletten | Nr. 3 Ferrum phosphoricum |
| Anschliessend ↓ | | |
| 4 Wochen | 3 – 5 x 2 Tabletten | Nr. 7 Magnesium phos. |
| Anschliessend ↓ | | |
| 4 Wochen | 3 x 2 Tabletten | Nr. 6 Kalium sulfuricum |
| Abends: | 1 – 2 x 1 Tablette | Nr. 10 Natrium sulfuricum Nr. 11 Silicea |



Erkältungsbeschwerden und Heiserkeit: Die Modalitäten der Schüsslersalze

| Mineralsalz | Modalitäten |
|----------------------------------|--|
| Nr. 1 Calcium fluoratum D12 | Katarrhe mit Verklebungen, chron. vereiterte Stirnhöhlen, Krämpfe im Kehlkopf, Husten beim Liegen, Beengendes Gefühl im Hals, Krustenbildung |
| Nr. 2 Calcium phosphoricum | weisser, fester Zungenbelag, Trockenheitsgefühle, Schmerzen im Hals, Fliessschnupfen bei Kühle, verstopfte Nase in warmen Räumen |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 | bei allen akuten Katarrhen und Halsentzündungen, Überanstrengung der Stimme, Beklemmung, Hitzegefühle, Wundheitsgefühle, Brennen |
| Nr. 4 Kalium chloratum | oft das! Schleimhautmittel, zäher, schwerlöslicher, undurchsichtiger Schleim, faserstoffhaltiger Schleim, pfeifende Geräusche in der Brust, bellender Husten, Schwellungen |
| Nr. 5 Kalium phosphoricum | übelriechende Absonderungen, Schwäche- und Lähmungsgefühle, Asthma nervosum, hohes Fieber, reichlicher Auswurf |
| Nr. 6 Kalium sulfuricum | FlieSS-Schnupfen mit gelb-schleimigen Absonderungen, nachts schlimmer, Katarrh mit Geschmacksverlust, Kurzatmigkeit |
| Nr. 7 Magnesium phosphoricum | Wechsel zwischen Verstopfung und reichlicher Absonderung, anfallsweise, schlimmer im Liegen, nervöser Kitzelhusten |
| Nr. 8 Natrium chloratum | wässrig-schleimige Absonderungen, auch Verstopfung der Nase, Katarrh der Stirn- und Kieferhöhlen |
| Nr. 9 Natrium phosphoricum | gelb-eitrige Absonderungen, bei chronischen Beschwerden der Atemwege, rahmartiger, dunkelgelber Auswurf oder Absonderungen |
| Nr. 10 Natrium sulfuricum | grünliche – sehr dünne Absonderungen, Atemnot mit Beklemmung, schlimm bei jedem Wetterwechsel, DAS GRIPPEMITTEL |
| Nr. 11 Silicea | Stock- und! FlieSSschnupfen, immer bei Eiter (mit Nr. 9 kombinieren) Absonderungen: wässrig, blutig, ätzend, Haargefühl im Hals, schlimmer durch Sprechen, Nachts |
| Nr. 12 Calcium sulfuricum | alle akuten und chronischen Beschwerden im HNO-Bereich, IMMER wenn Eiter beteiligt ist (immer Nr. 11, Nr. 9 dazu) weiss-gelber Eiter, gelbliche Krusten, wundmachend |





Nr. 13 Kalium arsenicosum
bei sehr heftigen, scharfen
Sekreten, starken
Absonderungen z.B.
Heuschnupfen (akut)

Nr. 15 Kalium jodatum
grosse Anfälligkeit für Erkältungen
und Katarrhe / Schnupfen bei
feucht-kaltem Wetter
→ Wichtiges Schleimhautmittel
→ Universalmittel bei
Entzündungen

**Nr. 20 Kalium
aluminium sulfuricum**
Befeuchtung sehr
trockener Schleimhäute

**Nr. 14
Kalium
bromatum**
nervöse
Reizungen
der oberen
Luftwege, nervöses
Asthma, trockene
Schleimhautreizungen,
leichtes Auftreten von
Kehlkopftzündungen
infolge erhöhter Sensibilität
der Schleimhäute, akute
und chronische Formen der
Laryngitis, Asthma
nervosum

**Modalitäten
und Anwendungen
der Ergänzungsalze
bezüglich
Atemwegs-
beschwerden**



Nr. 21 Zincum chloratum
Universalmittel zur
Physiologie der
Schleimhäute und
Immunsystem

Nr. 22 Calcium carbonicum
Rezidivierende Katarrhe bei
Insuffizienz des
Lymphsystems

Nr. 17 Manganum sulfuricum
Allergien -> Schleimhäute
Neigung zu Erkältungskrankheiten

Nr. 24 Arsenium jodatum
allergische Bronchial-
erkrankungen
Asthma bronchiale
tiefgreifende Lungen-
erkrankungen
DAS wirksamste
Lungenmittel

Nr. 19 Cuprum arsenicosum
spastische und asthmoide
Bronchitis

| Kombination zur Ausleitung „Grippeprophylaxe“ und Begleitung bei Diäten, Fastenkuren | | |
|--|------------------|-------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> chemische Gifte Drüsen | 7 – 10 Tabletten | Nr. 4 Kalium chloratum D6 |
| <ul style="list-style-type: none"> Flüssigkeitshaushalt / Niere metallische Belastungen biologische Gifte | 7 – 10 Tabletten | Nr. 8 Natrium chloratum D6 |
| <ul style="list-style-type: none"> Abbau von Säure Fettstoffwechsel | 7 – 10 Tabletten | Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 |
| <ul style="list-style-type: none"> Leber Darm | 7 – 10 Tabletten | Nr. 10 Natrium sulfuricum D6 |