



Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Knochenpower für Jung und Alt

Mineralstoffe für Beweglichkeit

von Margit Müller-Frahling
(co Autor Jo Marty)

Mineralstoffe sind Voraussetzung 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 Voraussetzung. 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 Knochenabbau 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 Nahrungsergänzung!



Bildquelle: Fotolia



Bildquelle: Kaulitzki - Fotolia

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.

NEWSLETTER

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

Beispiel aus der Praxis: Wachstumsschmerzen

Ein vier-jähriger Junge klagte seit einem Jahr immer wieder über Schmerzen in den Beinen. Nachts wachte er mehrmals weinend auf. Nachdem er abends jeweils 10 Tabletten Nr. 2 Calcium phosphoricum und Nr. 7 Magnesium phosphoricum aufgelöst in Wasser getrunken hatte, schlief er durch. Er bekam sechs Wochen jeden Abend diesen biochemischen „Schlaftrunk“. Die Mutter stellte als positiven Nebeneffekt fest, dass ihr Kind nicht nur schmerzfrei, sondern auch wesentlich umgänglicher und entspannter wurde. Mit Unterbrechungen wurde die Anwendung immer wieder genutzt. Die Schmerzen traten seit drei Jahren nicht mehr auf



Bis zum Alter von ca. 30 Jahren besteht die Möglichkeit, die optimale Knochendichte zu erreichen. Danach können noch Umbau-Prozesse beeinflusst und der Knochenabbau verzögert werden.

Diese Schüssler-Salze helfen beim Aufbau des Knochens:

Kollagen	Nr. 4 Kalium chloratum
Knochenhaust (Periost)	Nr. 1 Calcium fluoratum
Kompakt 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
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



NEWSLETTER

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

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

Beispiele:

Anwendung:	Mineralstoffe:	Tabletten / 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

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

Überbein	Nr. 1 Calcium fluoratum	7
Wachstumsschmerzen	Nr. 2 Calcium phosphoricum	10 – 12
	Nr. 7 Magnesium phosphoricum	7 - 10

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.



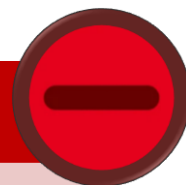
Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler

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.

Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler:

SVfBS - Claudia Gut - Obere Fischbachstr.14 - 8932 Mettmenstetten – Tel. 079 448 85 12 - Mail: info@svfbs.ch - www.svfbs.ch

Hauptzweck: Information über die Biochemie nach Dr. Schüssler, Verankerung der Thematik im Gesundheitswesen der Schweiz. Unabhängige Vereinigung, die einzig der Verbreitung der entsprechenden Methode dient.