

## Schüßler Salze für Psyche und Seele

Schüßler Salze sind in der Naturheilszene im wahrsten Sinne des Wortes „in aller Munde“. Hauptsächlich werden die kleinen weißen Lutschtabletten dafür eingesetzt, Mineralstoffmängel in den Körperzellen auszugleichen. Dass die Salze des Wilhelm Heinrich Schüßler jedoch auch unsere Psyche und unsere Seele harmonisieren können, das ist weniger bekannt. Wie wir mit Schüßler Salzen unsere seelische Balance wieder herzustellen können, darüber habe ich mit Vistara Haiduk, Heilpraktikerin, Dozentin und Autorin aus Oberstenfeld, Landkreis Ludwigsburg aus Baden-Württemberg gesprochen. Her(t)zlichen Dank!

*Frau Haiduk, wir sprechen heute über Schüßler Salze und ihre Wirkung auf unsere Psyche und Seele. Ein paar Worte zu Wilhelm Heinrich Schüßler... Wer war das?*

Haiduk:

Wilhelm Heinrich Schüßler war ein Arzt aus dem Oldenburger Land, der relativ spät erst in die Medizin gekommen ist, weil ihm das Geld fehlte zum Studieren. Er wurde von seinem Bruder unterstützt sein Studium zu beenden und hat dann mit dem homöopathischen Ansatz in Oldenburg in einer Klinik gearbeitet. Und hat dort seine Forschungen betrieben, über die Homöopathie zunächst, und hat dann festgestellt, dass die Homöopathie doch sehr unübersichtlich und umfangreich ist. Und hat dann angefangen zu forschen in der Asche verstorbener Menschen, um herauszufinden, was eigentlich übrig bleibt von uns. Er hat festgestellt, dass die Überbleibsel des Körpers sozusagen, genau diese zwölf Mineralstoffe sind, aus denen sich die Asche zusammensetzt und dann hat er weiterüberlegt und hat nachgedacht: „Okay, dann könnte es vielleicht sein, dass wenn bestimmte Mängel bestehen, dass man die zu Lebzeiten wieder zuführen kann, dass es den Leuten wieder besser geht?!“ Das war die Geburtsstunde der Biochemie.

*Das heißt die Schüßler Salze sind eben diese Mineralstoffe, die dem Körper zugeführt werden.*

Haiduk:

Die Schüßler Salze sind zwölf Grundbiomineralien aus denen das Leben besteht.

*Wie werden Schüßler Salze normalerweise in der täglichen Praxis eingesetzt?*

Haiduk:

Schüßler Salze können für alle Zipperlein und auch größere Erkrankungen eingesetzt werden. Sie können vorbeugend eingesetzt werden. Zum Beispiel jetzt fängt wieder die graue Zeit, die Grippezeit, an und da ist ein Schüßler Salz ganz besonders wichtig, nämlich das Natrium sulfuricum. Das ist die „Grippeschutzimpfung“ der Schüßler Salze. Wenn man von Oktober bis Ostern 10 Stück täglich nimmt, braucht man keine Grippeschutzimpfung und wird nicht krank.

*Kann eigentlich jeder Schüßler Salze einnehmen?*

Haiduk:

Im Prinzip: Ja. Leider sind die Schüßler Salze aber auf Milchzuckerbasis. Aber auch da hat sich mittlerweile die Arzneimittelindustrie darauf eingestellt. Es gibt auch zuckerfreie Komponenten, zum Beispiel gibt es die Schüßler Salze inzwischen als Globuli und auch auf Alkoholbasis. Wichtig ist aber zu wissen, dass die Schüßler Salze sich mit nichts stören. Sie können Kaffee trinken, Sie können Pfefferminztee trinken und weiter Aromatherapie schnuppern. Das ist kein Problem, dadurch wird die Wirkung der Salze nicht vermindert und das ist ein großer Unterschied zur Homöopathie, zum Beispiel.

*Was ist denn der Unterschied zwischen der Homöopathie und den Schüßler Salzen generell?*

Haiduk:

Der Unterschied zwischen der Homöopathie und den Schüßler Salzen generell ist, dass der Schritt der „Verschüttelung“ und damit der „Energetisierung“ wegfällt, bei den Schüßler Salzen. Die Homöopathie wird so hergestellt, dass ein Stoff mehrfach „verdünnt“ wird, bis die gewünschte Verdünnung da ist und zwischen den einzelnen Verdünnungsschritten – also zum Beispiel 1 Teil Substanz und 9 Teile Milchzucker – die werden miteinander verschüttelt und dann 100 mal durchgeschüttelt. Das ist ein Prozess der „Energetisierung“ und dieser Prozess, der fehlt bei den Schüßler Salzen und dadurch kommt es zu einer anderen Wirkung im Körper. Wir haben hier einen Prozess, wo „Fehlendes aufgefüllt“ wird und weniger wo ein Prozess „angestoßen“ wird, um die Selbstheilungsprozesse im Körper zu aktivieren, so wie es bei der Homöopathie ist. Am Leichtesten ist der Unterschied zu sehen bei dem Salz Nummer 11, Silicea. Wenn man Silicea homöopathisch einsetzt, werden alle Fremdkörper aus dem Körper ausgestoßen, das heißt Leute, die Implantate haben oder Knieprothesen oder Hüftprothesen, sollten homöopathisch auf gar keinen Fall Silicea einnehmen, weil das die Prothesen lockert. Bei Schüßler Salzen hingegen, wird der Sitz der Prothese gefestigt, weil das ein Salz ist, was

das Bindegewebe stärkt und bei dem Salz fällt der Unterschied am Stärksten auf.

*Wir werfen immer so mit den Begriffen „Psyche“ und „Seele“ um uns. Was ist der Unterschied?*

Haiduk:

Grundsätzlich kann man sagen, dass die Psyche all das ist, was durch Konditionierungen zu uns gekommen ist, wie zum Beispiel Minderwertgefühle oder Heimweh oder Stimmungsschwankungen, solche Geschichten, und die seelischen Aspekte sind eigentlich die, die wir schon geburtlich, sozusagen, in unserer Struktur mitgebracht haben. Es ist gut an dem Beispiel von dem Schüßler Salz Nummer 2 zu sehen, das ist das Calcium phosphoricum. Der psychische Aspekt von dem Schüßler Salz Nummer 2 ist „Hartherzigkeit“ und „Verzagtheit“. Also, Leute, die schnell sehr mürrisch sind mit sich, die unzufrieden sind, die Dinge nicht zu Ende bringen. Der seelische Aspekt sind die fehlenden Wurzeln und die fehlende Verhaftung auf dieser Welt oder das andere Extrem, Leute, die nur im Kopf sind, für die es überhaupt keine Spiritualität gibt. Da macht die Zwei die „Verbindung zwischen Körper und Geist“, auf der seelischen Ebene. Und die psychischen Komponenten haben dann einen ganz anderen Ausdruck. Die sind wirklich auf dieses Leben bezogen und richten sich in der Regel gegen die Person selber.

*Kann sich eine bestimmte Haltung auf ein Organ oder eine Körperregion auswirken?*

Haiduk:

Ja, natürlich. Das sagt doch schon unser Volksmund. „Mir es etwas über die Leber gelaufen“ oder „er wird gelb vor Neid“, dann als Ausdruck dafür, dass die Galle gestaut ist. Sicherlich haben unsere Organe einen Bezug zu unseren Emotionen und jedem Organ sind in der chinesischen Lehre zum Beispiel, Emotionen zugeordnet, wo man sagen kann, dass wenn diese Emotionen lange genug die „Energie beherrschen“, dass das dann auch die Arbeitsenergie des Organs schwächt.

*Wenn die Schüßler Salze eigentlich dafür da sind, Mineralstoffmängel in den Körperzellen auszugleichen. Wie wirken die dann auf Psyche und Seele? Wie „kommen die dahin“?*

Haiduk:

Psyche und Seele haben ihren Sitz in jeder einzelnen Zelle und wenn die Zellen wieder „happy“ sind, dann fühlen wir uns auch wieder „happy“. Die

Zellen, wenn die ins Mineralungleichgewicht kommen, dann ist ja die Gesamtenergie des Menschen gestört und dadurch kommt er in einen anderen energetischen Zustand, wie zum Beispiel eine Verstimmung, eine Depression... als Schmerzzustände können sich auch zum Beispiel depressive Zustände zeigen. Und wenn man wiederum jetzt über die Schüßler Salze den Mineralausgleich in den Zellen wieder statt finden lässt, dann kann auch die Schwingung der Zellen wieder ansteigen und dadurch hat man eine andere Stimmung. Dann ist man einfach fröhlicher und in einer anderen Vibration sozusagen.

*Wir haben gerade über die sogenannte „Organsprache“ gesprochen. Wie kann man die entschlüsseln?*

Haiduk:

Den Organen, denen sind allen bestimmten Emotionen zugeordnet. So ist zum Beispiel die Lunge dem Thema „Kummer und Trauer aus jüngerer Zeit“ zugeordnet. Die Leber steht in Verbindung mit einer sehr „langanhaltenden Trauer“, von der man häufig denkt, „die ist gar nicht von diesem Leben“. Die Galle steht in Verbindung mit „Neid und Wut“ und „Frustration“. Und die Bauchspeicheldrüse zum Beispiel, die hat als Thema, wenn es um das Thema Zucker geht: „Sich das Leben versüßen“ oder aber auch „Misstrauen in die eigene Leistungsfähigkeit“ oder „Perfektionismus“ und „Ehrgeiz“. Und so hat jedes Organ seinen Angelpunkt, sozusagen, auf was für eine Emotion es besonders empfindlich reagiert. Wenn ein Mensch jetzt zum Beispiel langanhaltend traurig ist, dann schwächt er mit dieser Trauerenergie einerseits die Leber und andererseits kann die Leber auch dafür ursächlich sein, dass diese Traurigkeit ist. Da muss man denn immer gucken: „*Wer ist Huhn und wer ist Ei?*“.

*Wie kann ich feststellen, welches Schüßler Salz meinen Körper beziehungsweise mich bei meiner „inneren Haltung“ oder meinen „Lebensprogrammen“ unterstützt?*

Haiduk:

Am einfachsten ist es die Schüßler Salze aus dem Gesicht abzulesen,. Denn die ersten zwölf Salze haben alle eine ganz eigene Farb- oder Merkmalsentsprechung im Gesicht, wo sie wirklich abzulesen sind, wie aus einem offenen Buch. So gibt es zum Beispiel für das Schüßler Salz Nummer 6, was die Leber unterstützt und was einen davon abhält immer nachts zwischen 1:00 und 3:00 Uhr wach zu werden, die „dunklen braunen Ringe um die Augen“. Aber auch: Sommersprossen, Muttermale sind Hinweise darauf, dass die Leber in ihrer Arbeitsenergie unterstützt werden muss – und das wäre das Kalium sulfuricum, die

Nummer 6. Und so hat eben jedes dieser zwölf Salze, ein bestimmtes Merkmal im Gesicht, woran man sehen kann, dass genau jetzt dieses Salz gerade aktuell besonders gebraucht wird.

*Ich habe auf Ihrer Homepage gesehen, dass Sie ganz viel in der Ausbildung tätig sind. Behandeln Sie in ihrer Praxis noch selbst oder geben Sie ihr umfangreiches Wissen hauptsächlich weiter?*

Haiduk:

Im Augenblick verschiebt sich das gerade ein bisschen. Es gab Jahre, wo ich sehr, sehr viel unterwegs war und fast dreiunddreißig Wochenenden im Jahr irgendwo mein Wissen verbreitet habe. Im Augenblick ist es so, dass ich nur noch zwanzig Wochenenden unterwegs bin und unterrichte an unterschiedlichen Heilpraktikerschulen oder privaten Organisationen und, dass ich dann den Rest der Zeit, den ich dann Zuhause bin, außer Montags, da ist mein freier Tag, dann auch Praxis habe.

*Gibt es neben den Schüßler Salzen, beziehungsweise Biomineralien, noch irgendwelche neuen Projekte?*

Haiduk:

Ja, seit einiger Zeit befasse ich mich sehr stark – wo die Schüßler Salze allerdings auch ein bisschen mit hereinspielen – mit dem Thema Augen und Augenheilkunde und zwar zum Thema: „Alternative Möglichkeiten zur Augenheilkunde“ und da habe ich gerade ein neues Buch herausgebracht, das heißt: „Mehr Durchblick – besser Sehen durch veränderte Wahrnehmung“. Und da gehe ich hauptsächlich auf das Thema Augen ein und: *Wie nehmen wir durch unsere Augen unser Leben wahr?* Und: *Welche Auswirkungen haben unsere Augenstörungen auf unser Leben?* Nicht nur in dem Sinne, dass wir eine „unklare Sicht“ haben und uns dadurch gestört fühlen, sondern: *Auf welchen Bereich meines Lebens habe ich eine unklare Sicht?* Zum Beispiel auf den Bereich Partnerschaft oder auf den Bereich Geld und so gibt es bestimmte Lebensthemen, wo ich mit den Patienten erarbeite, worauf sich ihre Sehstörung bezieht und wenn sie dann die notwendigen Schritte unternehmen, dann können wir wirklich messbar sehen, dass die Messwerte besser werden. Selbst eine Makuladegeneration ist rückgängig zu machen, wenn die Patienten die Verantwortung für dieses Thema übernehmen, wo sie merken, dass das damit in Verbindung steht.

Buchtipps:

„Schüßler-Salze für Psyche und Seele – Biomineralien für das innere Gleichgewicht“, Vistara Haiduk, MensSana/ Knaur

Gast:

Vistara Haiduk  
Heilpraktikerin  
Eichhaldenstr. 46

71720 Oberstenfeld

Tel.: 07062 – 6 74 92 72

Fax: 07062 – 6 74 92 70

Web: <http://www.vistarahaiduk.com/>

E-mail: [haiduk@gmx.de](mailto:haiduk@gmx.de)

Moderatorin:

Sonja Kohn

Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.

Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 - 61 57 52

[www.naturheilpraxis-kohn.de/](http://www.naturheilpraxis-kohn.de/)

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Skript-Download:

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.

© Psyche kompakt