

Mineralstoffe-Newsletter 2013-02

Wie nimmt man Schüßler-Salze ein?

Da es immer wieder Unsicherheiten und Missverständnisse gibt, wie man Schüßler-Salze zu sich nehmen soll, möchte ich das diesmal genauer erklären.

Prinzipiell kann man Schüßler-Salze innerlich und äußerlich anwenden, ich beschränke mich hier auf die innere Einnahme. Dabei werden die Mineralstoffe über die Mundschleimhaut aufgenommen.

Bei der inneren Einnahme gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder man lässt die Tabletten im Mund zergehen oder man löst sie in Wasser auf und trinkt das Ganze schluckweise. Welche Methode man bevorzugt, ist „Geschmackssache“, von der Wirkung her sind beide gleich. Bei der „Lutschmethode“ gibt es allerdings schon einen Vorteil: Wenn man die Tabletten im Mund zergehen lässt, erkennt man am Geschmack diverse Mineralstoffmängel. Das klingt auf den ersten Blick vielleicht eigenartig, tatsächlich können die Tabletten im Mund aber verschiedene „Geschmacksrichtungen“ annehmen, die sich wesentlich vom „normalen“ leicht süßlichen (durch den Milchzucker) Geschmack unterscheiden:

Geschmack	Mangel an Nr.
Sehr süß (und/oder die Tabletten lösen sich sehr schnell im Mund auf)	es besteht ein starker Mangel an diesem Mineralstoff
Kalkig	2
Parfümiert	4
Nach Nüssen	5
Faulig	5
Salzig	8
Metallisch	8 oder 20
Sauer	9
Nach Fisch	9
Bitter	10

Es macht viel Sinn, hier auf den Körper zu hören und die Salze, die er auf diese Weise „anzeigt“, zu sich zu nehmen, um die Mängel aufzufüllen.

Worauf sollte man noch achten? Nach dem Essen und insbesondere, nachdem man Kaffee getrunken hat, sollte man ein wenig mit der Einnahme der Schüßler-Salze warten, weil der Körper sie sonst u.U. nicht so gut aufnehmen kann. Auch ist es besser, die Tagesdosis (vor allem bei größeren Mengen) nicht auf einmal einzunehmen, sondern auf einen etwas längeren Zeitraum zu verteilen (z. B. einen Teil in der Früh, den Rest abends). Die verschiedenen Salze kann man bedenkenlos miteinander mischen und „durcheinander“ einnehmen, der Körper nimmt die „Mischung“ sogar besser auf, als wenn man die Salze getrennt einnehmen würde.

Auch wenn man die Salze im Wasser auflöst, ist es wichtig, nicht das ganze Glas auf einmal leertzutrinken, sondern Schluck für Schluck und jeden Schluck möglichst sogar ein wenig im Mund zu lassen, damit die Mineralstoffe möglichst gut aufgenommen werden. Zum Auflösen bitte nur Leitungswasser oder stilles Mineralwasser verwenden, alle anderen Getränke (insbesondere kohlenensäurehaltige) beeinträchtigen die Wirkung der Salze sehr stark negativ.

Mag. Sabine Drescher
Kreuzbühelgasse 13
A-2500 Baden