

## **Mineralstoffe-Newsletter 2013-05**

### **Schüßler-Salze bei Husten**

Gerade jetzt in der kalten Jahreszeit werden viele von uns von lästigem Husten geplagt, der oftmals sehr unangenehm und langwierig ist.

Mit Schüßler-Salzen können Sie den Körper sehr gut unterstützen, damit der Husten – im Idealfall – gleich im Keim „erstickt“ oder der Krankheitsverlauf zumindest gemildert wird.

Je früher Sie beginnen, Schüßler-Salze zu nehmen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie den Husten gleich abstoppen können, d.h. man sollte mit den Schüßler-Salzen möglichst gleich bei den ersten Symptomen anfangen. Noch besser wäre es, die Salze schon vorbeugend zu nehmen. Wenn man weiß, dass man z.B. in der kalten Jahreszeit zu Husten neigt, macht es viel Sinn, im Herbst schon vorbeugend für ein paar Wochen die entsprechenden Salze zu nehmen, um die Mineralstoffspeicher gut zu füllen. Auch die Geschwister eines hustenden Kindes kann man prophylaktisch gleich mit Schüßler-Salzen (mit)behandeln, wenn man weiß, dass sich die Geschwister normalerweise immer untereinander anstecken.

Welches sind nun die Salze, die bei Husten helfen? Um das herauszufinden, sollte man genau beobachten, um welche Art von Husten es sich handelt. Grundsätzlich ist die Nr. 4 das Hauptmittel bei Husten (sollte man bei Husten immer in der Schüßler-Mischung drinnen haben). Vor allem bei einem schleimigen Husten ist die Nr. 4 sehr wichtig. Falls es sich um einen trockenen Reizhusten handelt, ist die Nr. 8 notwendig. Bei bellendem Husten (oft bei Kindern) braucht man die Nr. 2, bei Krampfhusten (wenn sich die Bronchien verkrampfen und man deshalb nicht abhusten kann) die Nr. 7.

Falls der Husten sehr hartnäckig und tiefsitzend ist, sollte man zusätzlich noch die Nr. 10 und 12 nehmen und bei extrem hartnäckigem Husten, den man nicht und nicht los bekommt, kann man auch noch an die Nr. 24 und 27 denken.

Oftmals fehlt dem Körper auch die Energie, um mit dem Husten gut fertig zu werden. In diesem Fall (wenn Sie sich müde und schlapp fühlen) können Sie dem Körper mit der Nr. 5 die benötigte Energie zuführen.

Aus all diesen – möglichen – Hustensalzen stellen Sie sich die für Sie passende Schüßler-Mischung zusammen (im Zweifelsfall, wenn Sie nicht sicher sind, ob das eine oder andere Salz für Sie notwendig ist, können Sie es ruhig dazu nehmen) und nehmen sie wie gesagt möglichst von Beginn des Hustens an. Die Dosierung sollte wie bei allen Akutfällen hoch sein (ca. 10-20 Stück täglich pro Salz, Sie können aber auch gerne noch höher dosieren, wenn Ihr Körper „danach verlangt“).

Eine sehr gute Ergänzung zur inneren Einnahme ist die äußere Anwendung mit der Salbe H (der Firma Adler Pharma). Einfach (mehrmals) täglich und vor allem abends vor dem Schlafen gehen auf Brust und Rücken auftragen. Speziell bei Kindern wirkt die Salbe H oft

wahre Wunder und hat vielen Kindern und ihren Eltern schon so manche durchwachte Hustennacht erspart.

Obwohl es wahrscheinlich selbstverständlich ist, möchte ich dennoch darauf hinweisen: Falls der Husten trotz Anwendung von Schüßler-Salzen nicht besser wird, Sie sich ernsthaft krank fühlen oder einfach nur unsicher sind, sollten Sie natürlich einen Arzt aufsuchen.

Mag. Sabine Drescher  
Kreuzbühelgasse 13  
A-2500 Baden