

Für das **Skelett** sind besonders die Calcium-Salze zu erwähnen. Sie sorgen dafür, dass genügend Calcium im Knochen eingelagert wird und die Knochenhülle gestärkt wird.

Das **Calcium phos.**, die Nr. 2, ist hier besonders für die Fülle verantwortlich, wo hingegen das **Calcium fluor.**, die Nr. 1, besonders für die Hülle zuständig ist.

Damit Calcium aus der Nahrung aufgenommen werden kann ist neben dem Vitamin D das Schüßlersalz **Silicea** (Nr. 11) von Nöten. Bei der Osteoporose sowie bei fast allen Beschwerden des Bewegungsapparates spielt vor allem die Übersäuerung eine Rolle, der wir mit der Nr. 9, dem **Natrium phos.** entgegenwirken.

Für die **Muskulatur** spielt vor allem die Nr. 3, das **Ferrum phos.** eine große Rolle, da es am Transport des Sauerstoffs beteiligt ist und so einer Ermüdung der Muskulatur entgegenwirkt. Fehlt der Zelle die Nr. 6, das **Kalium sulf.**, so kann die Aufnahme des Sauerstoffs in die Zelle behindert werden, was zu einem Anfallen von Schlackenstoffen in der Zelle führen kann. Dies lässt sich mit einem Ofen vergleichen. Auch dort fällt vermehrt Asche an, wenn die Sauerstoffzufuhr zu gering ist.

Ein ausgewogenes Verhältnis von **Magnesium phos.** (Nr. 7) und **Calcium phos.** (Nr. 2) sorgt für die Arbeitsleistung der Muskulatur, andernfalls kommt es zu Krämpfen.

Bleiben noch die **Knorpel, Sehnen und Bänder**. Diese werden nicht direkt über den Blutstrom versorgt, sondern über die Diffusion ernährt. Damit dieser Nährstoffaustausch stattfinden kann benötigt es die Nr. 8, das **Natrium chloratum**. Es zieht das Wasser in die Zelle und mit ihm auch die gelösten Nährstoffe.

Damit **Sehnen und Bänder** auch schön elastisch und kräftig bleiben braucht es das **Calcium fluor.** (Nr. 1).

Einnahme:

Die Schüßlersalze werden nach Bedarf über den Tag verteilt gegulocht. Dabei wird im Abstand von einigen Minuten immer eine Tablette unter der Zunge zergehen gelassen.

Bei den nachfolgenden Empfehlungen finden Sie hinter dem entsprechenden Schüßlersalz die empfohlene Menge in Klammern. [Nr. 11 (7) bedeutet von Silicea tgl. 7 Tabletten]

Um die Wirkung zu intensivieren sollten die entsprechenden Salze auch als **Cremsgele der Fa. Adler Pharma** auf den entsprechenden Regionen einmassiert werden.

Bitte beachten Sie, dass jegliche Erkrankung fachkundig abgeklärt werden muss. Sollten Beschwerden trotz dieser Empfehlungen weiter bestehen, lesen Sie den Beipackzettel oder fragen Ihren Arzt oder Apotheker.

Die nachfolgenden Empfehlungen sind aus der Erfahrung und der täglichen Anwendung entstanden.

Arthrose: Gelenksdeformation, Kreuzarthrose, Arthrose im Kiefergelenk. Nr. 1 (7) – Nr. 2 (10) – Nr. 8 (10) – Nr. 9 (20) – Nr. 11 (7) – Nr. 16 (5)

Arthritis: Gelenksentzündung Nr. 1 (7) – Nr. 3 (20-30) – Nr. 4 (10) – Nr. 8 (10-20) – Nr. 9 (10-20)

Bandscheibenbeschwerden
Nr. 1 (7) – Nr. 3 (7) – Nr. 8 (10) – Nr. 9 (7)

Bänderdehnung:
Nr. 1 (10-20) – Nr. 5 (10) – Nr. 8 (10) – Nr. 11 (7)

Fersensporn:
Nr. 2 (20-30) – Nr. 3 (10)

Gelenke: bei Beschwerden, Steifigkeit
Nr. 1 (7) – Nr. 2 (10) – Nr. 3 (10) – Nr. 5 (7) – Nr. 8 (10) – Nr. 9 (10-20) – Nr. 11 (7)

Gelenkleiden: Gelenksschmerzen, ohne Entzündung
Nr. 1 (7) – Nr. 2 (7) – Nr. 8 (10) – Nr. 9 (10) – Nr. 11 (7) Nr. 22 (5)

Gicht: bei Anfälligkeit. Die Beschwerden lassen sich letztlich nur durch eine konsequente Ernährungsumstellung verändern!
Nr. 3 (10) – Nr. 6 (7) – Nr. 8 (20) – Nr. 9 (20) – Nr. 11 (10) Nr. 16 (7) – Nr. 23 (10)

Hüftgelenk: allmähliche Bewegungseinschränkung.
Nr. 1 (7) – Nr. 2 (10) – Nr. 7 (10) – Nr. 9 (20) – Nr. 11 (7) – Nr. 22 (7)

Hüftschmerzen oder Hexenschuss:
Nr. 1 (7) – Nr. 2 (10) – Nr. 3 (10) – Nr. 8 (10) – Nr. 9 (7) – Nr. 11 (7)

Knorpel: bei knackendem Gelenk oder Knorpelschäden
Nr. 8 (20-30)

Knorpel: Geschwulst, wenn der Knorpel aufgetrieben ist.
Nr. 8 (20) – Nr. 9 (20) – Nr. 11 (7) Lithium – Nr. 16 (7)

Knorpelschäden: durch Verletzung, Überbeanspruchung
Nr. 1 (7) – Nr. 5 (10-20) – Nr. 8 (20-30) – Nr. 11 (10)

Knickfuß: „Schlottergelenk“, wenn der Knöchel leicht knickt
Nr. 1 (10-20) – Nr. 2 (10) – Nr. 8 (10) – Nr. 11 (7)

Knies: Schmerzen. Nr. 1 (7) – Nr. 2 (10) – Nr. 3 (20-30) – Nr. 8 (10-20) – Nr. 9 (10-20) – Nr. 11 (7)

Knochenbildung: mangelnde Nr. 1 (7) – Nr. 2 (10) – Nr. 5 (5) – Nr. 7 (5) – Nr. 8 (10) – Nr. 11 (7) – Nr. 22 (7)

Knochenbruch: für das Zusammenwachsen
Nr. 1 (7) – Nr. 2 (10-20) – Nr. 3 (10) – Nr. 5 (10) – Nr. 7 (10) – Nr. 8 (10) – Nr. 11 (10) – Nr. 22 (7)

Knochenbruch: Schmerzen an alten Bruchstellen.
Nr. 3 (10) - Nr. 4 (7) - Nr. 6 (10) - Nr. 8 (10) - Nr. 10 (7)

Leistenbruch:
Nr. 1 (7) – Nr. 5 (10) – Nr. 8 (10) – Nr. 11 (20-30)

Lähmungserscheinungen: als Begleitung zur ärztlichen Behandlung, Nr. 5 (20-30) – Nr. 8 (20) – Nr. 11 (10)

Meniskus: Verletzung.
Nr. 1 (7)–Nr. 2 (7)–Nr. 3 (10)–Nr. 4 (7)–Nr. 8 (20-30)–Nr. 11 (10)

Muskelkater: zur Vorbeugung
Nr. 3 (10-20)

Muskelkater: vorhandener
Nr. 6 30 – Nr. 9 (20) – Nr. 10 (20) – Nr. 12 (20)

Muskelkrämpfe:
Nr. 2 (20-30) – Nr. 19 (10)

Muskelverhärtung:
Nr. 1 (20) – Nr. 2 (10) – Nr. 3 (7) – Nr. 8 (7) – Nr. 11 (7)

Muskelschwäche:
Nr. 3 (10) – Nr. 5 (20) – Nr. 6 (10) – Nr. 8 (10)

Nackenschmerzen: verbunden mit Steifheit
Nr. 2 (10) – Nr. 3 (20) – Nr. 7 (10) – Nr. 8 (10) – Nr. 9 (20)

Osteoporose:
Nr. 1 (7) – Nr. 2 (20) – Nr. 3 (7) – Nr. 5 (7) – Nr. 7 (heiße 7)
Nr. 8 (10) – Nr. 9 (7) – Nr. 11 (7) – Nr. 1 (5-7) – Nr. 22 (7)

Plattfuß:
Nr. 1 (10-20) – Nr. 5 (10) – Nr. 8 (10) – Nr. 11 (7)

Rheumatismus: Gelenk- und Muskelrheumatismus
Nr. 3 (10) – Nr. 4 (10) – Nr. 8 (20) – Nr. 9 (30) – Nr. 11 (10) – Nr. 12 (10) – Nr. 16 (7)

Rippenprellung: durch Verletzung.
Nr. 3 (20-30) – Nr. 5 (20) – Nr. 8 (20) – Nr. 11 (10)

Rückenschmerzen: allgemein
Nr. 1 (7) – Nr. 2 (10) – Nr. 3 (10-20) – Nr. 8 (10) – Nr. 9 (10-20) – Nr. 11 (7) – Nr. 22 (7)

Schleimbeutelentzündung:
Nr. 3 (20) – Nr. 4 (10) – Nr. 8 (10) – Nr. 10 (10) – Nr. 11 (7)

Sehnen: Verkürzung, Verhärtung.
Nr. 1 (10) – Nr. 5 (20) – Nr. 8 (30)

Sehnen: Verlängerung – Schlottergelenke
Nr. 1 (20) – Nr. 5 (20) – Nr. 8 (20) – Nr. 11 (10)

Sehnenscheidenentzündung:
Nr. 1 (10) – Nr. 3 (20) – Nr. 5 (7) – Nr. 8 (20) – Nr. 9 (10) – Nr. 11 (10)

Sehnenzerrung:
Nr. 1 (10) – Nr. 3 (30) – Nr. 5 (20) – Nr. 8 (30) – Nr. 11 (10)

Tennisarm:
Nr. 1 (7) – Nr. 2 (10) – Nr. 3 (20) – Nr. 8 (10) – Nr. 9 (10)
Nr. 11 (7)

Die Salze im einzelnen:

Nr. 1 Calcium fluoratum

Bindegewebschwäche, Knochenbrüche, Bandscheibenbeschwerden, Sehnenverkürzung, Skoliose, Lordose, Kyphose, Sehnenscheidenentzündung

typisch: Schmerz bei Belastung

Besserung: bei ständiger leichter Bewegung, durch Wärme

Nr. 2 Calcium phosphoricum

Hexenschuss, Ischialgie, empfindliche Ileosakralgelenk, Kopfschmerzen, Muskeln (Verkrampfung der quergestreiften Muskulatur), Nervenschmerzen

typisch: lang anhaltende krampfartige Beschwerden, ziehende Schmerzen

Verschlimmerung: Wetterumschwung, Witterungswechsel, durch Kälte und Luftzug

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Muskelschmerz, Rückensteifigkeit, Hexenschuss, Gelenkentzündungen

typisch: Schmerz bei Belastung

Besserung: durch Kälte, kalte Umschläge, durch Ruhestellung

Nr. 4 Kalium chloratum

Rheumatismus, Durchblutungsstörungen, Entgiftungsfunktion, Stärkung Immunsystem

Verschlimmerung: bei Bewegung

Besserung: durch Wärme

Nr. 5 Kalium phosphoricum

Kreuzschmerzen, Muskellähmungen, Schlafstörungen

typisch: krampfartige Schmerz bei Überanstrengung

Besserung: durch mäßige Bewegung, Wärme, Ruhe

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Gelenkentzündungen, Glieder sind schwer und matt, Kopfschmerzen, Rheumatische Beschwerden

typisch: wandernde Gelenkschmerzen

Besserung: in kühler Luft im Freien, bei trockenem Wetter

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Krämpfe der Muskulatur, Bandscheibenbeschwerden, Hexenschuss, Ischias, Kopfschmerzen

typisch: periodisch, jede Nacht auftretend, bohrender, krampfartiger Schmerz

Verschlimmerung: nachts, durch Kälte, durch leichte Berührung

Besserung: durch festen Druck auf die schmerzenden Stelle

Nr. 8 Natrium chloratum

Arthritis, Arthrose, Gelenkrheumatismus, Kältegefühl der Extremitäten, Kopfschmerzen, Muskelzuckungen

Verschlimmerung: morgens, bei feucht-kühlem Wetter, Liegen

Besserung: bei trockenem, klaren, warmen Wetter, Besserung durch Schwitzen

Nr. 9 Natrium phosphoricum

Gelenkerkrankungen, Rheumatismus, Müdigkeit, Mattigkeit, Stoffwechselstörung

typisch: dumpf, quälend, periodisch

Verschlimmerung: durch körperliche Anstrengung u. Bewegung

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Hüftschmerzen, Stoffwechselstörungen, Knirschen in den Gelenken, Schlafstörungen

Besserung: bei trockener, warmer Witterung

Verschlimmerung: bei nasser Kälte, nebligem, feuchtem Wetter

Nr. 11 Silicea

Bindegewebschwäche, Hüftgelenkserkrankungen, Knochenhautentzündungen, Kopfschmerzen, Neuralgien, Rheumatische Beschwerden

typisch: Überempfindlichkeit gegen Geräusche und Licht

Besserung: trockene Witterung, durch Wärme, in Ruhe

Nr. 12 Calcium sulfuricum

Bindegewebemittel, Rheumatismus, leichte neuralgische Schmerzen, Entzündungen

typisch: brennende Schmerzen

Besserung: bei trockener Wärme

Für die Gelenke gibt es die **Regidol – Geleckcreme**.

Für den Sport: **Regidol Pre Sport** und **Regidol After Sport**

Hier handelt es sich um eine Zusammenfassung des Vortrags **Schüßlersalze und Bewegungsapparat** von Franz Seidl, Mineralstoffberater, weitere Informationen, Seminare und Vorträge finden Sie unter www.fs-bachblueten.de

Schüßlersalze können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Suchen Sie unbedingt einen Arzt auf, wenn Sie ernsthafte gesundheitliche Beschwerden haben!

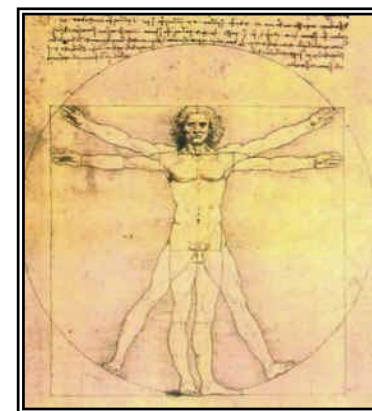
Die **Regidol Cremen** der Adler Pharma bekommen Sie beim

Zentrum für positive Lebensweise, Tel.: 09441 80255

oder www.fs-mineralstoffe.de

Schüßlersalze erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder sehr günstig unter www.welt-der-salze.de

Schüßlersalze und der Bewegungsapparat



Zusammenfassung des Vortrags
Schüßlersalze und Bewegungsapparat
von Franz Seidl, Mineralstoffberater

ein Service des

Zentrum für positive Lebensweise

93342 Saal an der Donau

Tel.: 09441 80255