

## Mit Schüßler-Salzen gegen Rheuma und Arthrose

Die „Salze des Lebens“ fördern den Mineralhaushalt der Knochen, die Elastizität des Knorpels und die Bildung der „Gelenkschmiere“



Schüßler-Salze können die Rheumatherapie sinnvoll ergänzen. © Seybert-Fotolia #29983446

Rheuma und Arthrose werden häufig mit Schmerz- und Entzündungsmitteln behandelt. „Unter Umständen beschleunigen sie jedoch durch aggressive Säuren besonders bei längerer Anwendung die Abbauprozesse und haben oft ernste Nebenwirkungen auf andere Organe“, sagt die Heilpraktikerin und Dozentin für Naturheilkunde, Dr. med. vet. Gabriele Steinmetz, die in Metjendorf bei Oldenburg eine Naturheilpraxis betreibt.

Daher ist es gerade bei den degenerativen Prozessen in den Gelenken äußerst wichtig, den Mineralhaushalt der Knochen und die Elastizität des Knorpels sowie die Produktion der „Gelenkschmiere“ durch den Körper selbst zu unterstützen. Nach Angaben der Heilpraktikerin sind Schüßler-Salze hierbei als Basisbehandlung ideal geeignet. Weiterer Vorteil: Die biochemischen Tabletten und Salben sind nebenwirkungsfrei und können problemlos in Kombination mit anderen Heilverfahren und schulmedizinischen Behandlungen eingesetzt werden. Hier die wichtigsten Schüßler-Salze bei Gelenkbeschwerden, sie können gut in Kombination von 3-4 Salzen kurmäßig eingesetzt werden:

- Nr. 1 (Calcium fluoratum D12) verbessert die Elastizität und Pufferwirkung des Gelenkknorpels.
- Nr. 2 (Calcium phosphoricum D6) wird für die Stabilität der Knochen benötigt.
- Nr. 3 (Ferrum phosphoricum D12) kommt bei akuten Entzündungen und zur Stärkung des Immunsystems zum Einsatz.
- Nr. 4 (Kalium chloratum D6) unterstützt durch seine enzymaktivierende und fibrinlösende Wirkung den Heilungsprozess bei chronischen Gelenkerkrankungen.
- Nr. 7 (Magnesium phosphoricum D6) entspannt die schmerzbedingt verkrampfte Muskulatur und wirkt somit schmerzlindernd.
- Nr. 8 (Natrium chloratum D6) verbessert den Flüssigkeitshaushalt in den Zellen und fördert die Bildung der nötigen Gelenkschmiere.
- Nr. 9 (Natrium phosphoricum D6) bremst die Übersäuerung und wirkt so dem Knorpelabbau durch Säuren entgegen.
- Nr. 10 (Natrium sulfuricum D6) wird benötigt bei Schwellungen und Flüssigkeitsergüssen (häufig im Kniegelenk).
- Nr. 11 (Silicea D12) ist Grundlage für die gesunde Knorpelstruktur, am besten kombiniert mit Nr. 1.
- Nr. 12 (Calcium sulfuricum D6) ist wichtig für die Ausleitung festsitzender Schlacken und Toxine und wirkt aktivierend.

### Einnahme und Dosierung

bei chronischen Beschwerden:

3-6mal täglich 1-2 Tabletten (anfangs häufiger) vor oder zwischen den Mahlzeiten im Mund zergehen lassen oder bei mehreren Salzen als „Cocktail“ (je 2-3 Tabl. in heißem Wasser) schluckweise trinken. Mindestens einige Wochen oder auch dauerhaft einnehmen

bei akuten Beschwerden:

anfangs alle 15 Minuten eine Tablette, danach einige Tage 6-mal täglich, dann ggf. 3-mal täglich für mehrere Wochen bzw. Monate einnehmen

Weitere Informationen unter [www.hp-steinmetz.de](http://www.hp-steinmetz.de)

Termine für Schüßler-Beratungen unter 0441-9365890