

Kompakter Ratgeber zur Selbstbehandlung

Als der Arzt Wilhelm Schüßler sich vor über 130 Jahren mit neuen Behandlungsmethoden auf dem sich ohnehin im Wandel befindlichen Gebiet der Medizin beschäftigte, entdeckte er, dass ein aus dem Gleichgewicht geratener Mineralstoffhaushalt in den Körperzellen zu Erkrankungen jeglicher Art führen kann. Die biochemische Behandlung mit Salzen, die später als Schüßler-Salze bekannt wurden, hat sich empirisch zwar bewährt und immer wieder Erfolge gezeigt, gilt aber wissenschaftlich nicht als bewiesen.

Für die Behandlung von Alltagsbeschwerden und leichten Erkrankungen eignet sich diese sanfte, alternative Methode jedoch bestens, gerade auch bei Kindern, da weder Neben- noch Wechselwirkungen zu befürchten sind. Allerdings sollte man sich vorher mit der Wirkungsweise ein wenig beschäftigen, um sich und seiner Familie erfolgreich durch die Krankheiten des Alltags helfen zu können. Der GU-Kompass "Schüßler-Salze. Alltagsbeschwerden und -krankheiten selbst behandeln" von Günther H. Heepen bietet sowohl einen Einstieg in die Materie als auch ein praktisches Nachschlagewerk.

Auf den ersten zwanzig Seiten des handlichen Taschenbuchs erläutert der Heilpraktiker und Medizinjournalist die Grundlagen der Biochemie und der Wirkungsweise der Schüßler-Salze, bevor er im zweiten Teil die zwölf Basissalze sowie die zwölf Ergänzungssalze einzeln beschreibt. Darauf folgt eine alphabetische Auflistung von körperlichen sowie seelischen Beschwerden, bei denen Schüßler-Salze therapeutisch eingesetzt bzw. unterstützend zur schulmedizinischen Behandlung gegeben werden können. Neben der Erläuterung der Symptome, der Behandlung mit dem entsprechenden Salz und den unterstützenden Maßnahmen, die man zur Gesundung ergreifen kann, gibt es auch die nötigen Dosierungsanweisungen. Spezielle Kuren, die über einen längeren Zeitraum, z. B. zur Vorbeugung von Heuschnupfen oder bei länger anhaltender Erschöpfung, sowie diverse Sofortmaßnahmen, z. B. bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, werden ebenfalls aufgeführt.

Natürlich betont Heepen auch, wann immer es ratsam bzw. absolut notwendig ist, zusätzlich zu der Selbstbehandlung auch zu einem Arzt oder Heilpraktiker zu gehen. Außerdem zeigt er selbstverständlich auch die Grenzen der Selbstbehandlung auf, die bei Schüßler-Salzen - wie aber auch bei jeder anderen Methoden - von Natur aus gegeben sind.

Wer bei Alltagsbeschwerden nicht immer sofort zur Chemiekeule greifen möchte, hat mit der Schüßler-Methode sicherlich eine wirksame Alternative gefunden und ist mit dem Ratgeber von Günther H. Heepen, der sich als ausgewiesener Experte auf dem Gebiet - sowohl fachlich als auch von der Art und Weise, wie er sein Wissen vermitteln kann - präsentiert, bestens beraten. Für Einsteiger und auch diejenigen, die sich bereits ein wenig mit der Biochemie nach Schüßler beschäftigt haben, ist der bewährte GU-Kompass, der nun in einer neuen, überarbeiteten Version erschienen ist, mit Sicherheit eines der kompakten Standardwerke zum Thema.

Sabine Mahnel 10.10.2016

Quelle: www.literaturmarkt.info