**Mi t Schüßler Salzen die Gelenke stärken**

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler wurde 1821 in Bad Zwischenahn bei Oldenburg geboren und wird in seiner Heimat heute noch liebevoll "der alte Schüßler" genannt. Er war homöopathischer Arzt. Durch seine Beobachtungen am kranken Menschen, die Erfahrung in der Homöopathie und die zu seiner Zeit hochaktuelle Erforschung der menschlichen Zelle war es ihm möglich, jene 12 Mineralstoffverbindungen zu finden, die für den Organismus für einen ungestörten Betrieb unverzichtbar sind und Grundlage des Zellstoffwechsels sind. Er prägte den Begriff Biochemie für den Einsatz der Mineralstoffe. Die Schüßler Salze werden über die Mundschleimhaut aufgenommen und sollten somit einzeln auf der Zunge zergehen. Im Anschluss mindestens 10 Minuten nichts zu trinken oder zu essen, hilft dem Organismus, die feinstofflichen Mineralstoffe dorthin zu transportieren, wo sie im Zellstoffwechsel benötigt werden.

Da die Schüßler Tabletten Milchzucker enthalten und einige Menschen diesen nicht vertragen, kann man die Tabletten auch im Wasser auflösen, nicht umrühren und dann schluckweise trinken. Den Schluck ein paar Sekunden im Mund verweilen lassen. Auch die Einnahme von Schüßler Globuli oder Kautabletten sind möglich.

Wir können mit den Schüßler Salzen hervorragend unsere Gelenke stärken und unterstützen. Unser Körper besitzt rund 150 größere und kleinere Gelenke, die gut gepflegt werden sollten, um möglichst lange vor Abnutzungserscheinungen verschont zu bleiben. Um den Stoffwechsel im Bereich der Gelenke zu erhalten sind die Schüßler Salze hervorragend geeignet.

Zunächst setzen wir das Salz Nummer 8, Natrium chloratum in D6 ein. Dieser Mineralstoff reguliert die Flüssigkeitsverhältnisse im Körper und so auch in den Gelenken. Hier haben wir die sogenannte Gelenkschmiere, die eine ideale Viskosität haben sollte, so dass die Gelenke optimal gleiten können. Bereits die knackenden Gelenke beim Hinknien zeigen uns einen Bedarf an diesem Mineralstoff. Vorbeugend können täglich 5 Tabletten eingesetzt werden, ist das Knacken sehr stark oder liegt bereits eine Arthrose vor, dann werden 8 bis 10 Tabletten täglich eingenommen.

Die Nummer 9, Natrium phosphoricum in D6 unterstützt die Säureausscheidung besonders der Harnsäure aus dem Gewebe und den Gelenken. Kommt es im Bereich der Gelenke zu harnsauren Ablagerungen, führt dies zu Schmerzen und Arthrose. Das heißt hier können vorbeugend und auch bei bereits bestehenden Beschwerden 8 bis 10 Tabletten täglich eingenommen werden.

Die Nummer 17, Manganum sulfuricum in D12 gehört zu den Erweiterungsmitteln der Schüßler Salze und ist beteiligt an der Chondroitinbildung. Chondroitin ist fester Bestandteil der Knorpelmasse. Somit kann mit diesem Mineralstoff der Abbau des Knorpels gebremst werden. Die Einnahme erfolgt mit 5 Tabletten täglich.

An dieser Stelle sei gesagt, dass für den gesamten Stoffwechsel der Gelenke Bewegung ein unerlässlicher Teil ist. Diese regt die Bildung der Knorpelmasse und des Gelenks an und unterstützt den Nährstofftransport innerhalb der nicht durchbluteten Bereiche der Gelenke.

Sollte das Gelenk schmerzen oder entzündet sein, erkennbar durch Röte, Wärme, Schwellung und Schmerzen ist die Nummer 3, Ferrum phosphoricum in D12 der Mineralastoff der eingenommen werden sollte. Ferrum phosphoricum ist das Erste Mittel in der Biochemie und wird bei allen Entzündungen eingesetzt. Hier können 8 bis 10 Tabletten täglich eingenommen werden. Außerdem kann hier auch mit einem Brei gearbeitet werden: Es werden 10 Tabletten mit etwas Wasser zu einem Brei vermengt und auf das Gelenk aufgetragen. Eine Klarsichtfolie darüber wickeln und einwirken lassen. Der Brei kann beliebig oft widerholt werden.

Ein weiterer wichtiger Mineralstoff für die Gelenke ist die Nummer 11, Silicea in D12. Silicea ist ein strukturgebender Mineralstoff auch für die Gelenke und sorgt für Stabilität und Reißfestigkeit. Da wir stabile Gelenke benötigen sollte dieser Mineralstoff zum Erhalt der Gelenke in der Gelenkmischung enthalten sein. 5 Tabletten täglich sollten eingenommen werden. Hier ist eine Regel zu beachten: Wenn Nummer 11 eingenommen wird, sollte zeitgleich die doppelte Menge Nummer 9 ebenso eingenommen werden. Also nehmen wir bei der Einnahme von 5 Tabletten Silicea 10 Tabletten Natrium phosphoricum Nummer 9 ein.

Die Schüßler Salze können hervorragend mit anderen Gelenknährstoffen kombiniert werden, sei es Hagebuttenpulver mit den Galactolipiden, die den Abbau der Knorpel bremsen, die Hyaluronsäure, die Bestandteil der Gelenkschmiere ist, sei es Gelenkkapseln mit Muschelextrakt oder Chondroitin zum Aufbau von Gelenkknorpel und Gelenkschmiere. Eine Gelenkmischung kann vorbeugend vier bis sechs Wochen, bei Beschwerden dauerhaft oder als Kur über drei bis sechs Monate eingenommen werden.