

Mineralstoffe-Newsletter 2011-04

Schüßler-Salze für Kinder

Grundsätzlich gibt es keine eigenen „Schüßler-Salze für Kinder“, denn es sind immer dieselben Schüßler-Salze, die zur Anwendung kommen, egal ob sie für Erwachsene, Kinder, Babys oder Tiere verwendet werden.

Es gibt allerdings einige typische Anwendungen der Schüßler-Salze für Kinder, die entweder nur bei Kindern vorkommen (Zahnungsbeschwerden, Wachstumsschmerzen) oder speziell bei Kindern sehr häufig sind (gelten aber natürlich genauso für Erwachsene).

Die Zahnungsmischung besteht aus den Nr. 1, 3, 5 und 8 und man beginnt damit idealerweise schon, bevor die ersten Zähnen kommen, nämlich etwa im Alter von 3 – 4 Monaten. Je 1 -2 Tabletten pro Nr. werden entweder in Wasser aufgelöst und mit dem Fläschchen gegeben oder mit ganz wenig Wasser zu einem dickflüssigen Brei verrührt und direkt auf das Zahnfleisch gegeben. Im Akutfall, also bei schon bestehenden Zahnungsbeschwerden, kann die Dosierung (vor allem der Nr. 3) erhöht werden.

Viele Kinder leiden immer wieder unter Wachstumsschmerzen. Hier leistet die Nr. 2 gute Dienste (im Akutfall 7 – 10 Stück täglich oder längerfristig 3 – 5 Stück täglich). Gerade bei Wachstumsschmerzen ist zusätzlich das Cremegel Nr. 2 sehr sinnvoll. Einfach die schmerzenden Stellen (mindestens) einmal täglich damit eincremen.

Unentbehrlich für Kinder ist die Salbe H (Schüßler-Hustensalbe). Abends (und bei Bedarf auch tagsüber) auf Brust und Rücken aufgetragen, bekommt man fast jeden Husten sehr schnell wieder in den Griff (falls es einmal doch nicht klappen sollte, natürlich ärztlich abklären lassen). Kombinieren sollte man die Salbe H natürlich mit der inneren Einnahme. Hier muss man unterscheiden: Handelt es sich um einen schleimigen Husten, ist die Nr. 4 das Hauptmittel, bei bellendem Husten die Nr. 2 und bei trockenem Reizhusten die Nr. 8. Im Akutfall kann man ruhig hoch dosieren (10 Stück pro Nr. oder auch mehr). Die Salbe H hilft übrigens auch ausgezeichnet bei Blähungen, die ja speziell bei Babys oft ein Thema sind.

Um schon vor der Schnupfensaison das Immunsystem zu stärken, eignet sich eine Mischung der Nr. 3, 5, 8 und 21 (je 5 Stück täglich, mindestens 6 – 8 Wochen lang). Besonders empfehlenswert ist diese Mischung für Kinder vor dem Kindergartenstart (schon ein paar Wochen vorher anfangen), damit kann man die gefürchtete „Infektperiode“ durch die neue ungewohnte Nähe zu den vielen anderen Kindern meist sehr gut abschwächen. Aber es macht natürlich immer Sinn, vor der Schnupfzeit oder immer, wenn man das Gefühl hat, etwas für das Immunsystem tun zu müssen, eine Schüßler-Kur einzulegen.

Wenn man das Gefühl hat, dass es „einen erwischt“ hat, also eine Erkältung im Anmarsch ist, kann man mit 30 Stück der Nr. 10 und 10 Stück der Nr. 3 oft noch verhindern, dass die Erkältung ausbricht oder sie zumindest stark abschwächen.

Unterstützen kann man die Wirkung noch mit einem heißen Fußbad, in das man einen Teelöffel des Base Care-Bades gibt. Tut vor allem in der kalten Jahreszeit sehr gut.

Ein paar Worte noch zur Dosierung: Die angegebenen Stückanzahlen sind Richtwerte, mit denen man normalerweise gute Erfolge erzielt. Gerade Kinder spüren aber normalerweise sehr gut, wieviel ihnen gut tut, daher sollte man ruhig darauf vertrauen und ggf. die Mengen anpassen. Oft kommt es vor, dass die Kinder eine höhere Dosierung wollen, als man ihnen gibt, dann brauchen sie auch mehr. Ebenso im umgekehrten Fall: Wenn die Kinder nur einen Teil der Schüßler-Salze, die man ihnen gibt, nehmen wollen, können sie den Rest ruhig später oder am nächsten Tag nehmen. Wahrscheinlich ist der aktuelle Bedarf bei ihnen dann gerade nicht so hoch.

Mag. Sabine Drescher
Kreuzbühelgasse 13
A-2500 Baden