

Schüssler Salz bei Sportverletzungen

Dosierung

- Akut: Alle 5 Minuten je 1 Tablette
 - Chronisch: 3 × täglich je 2 Tabletten
 - Vorbeugend: 3 × täglich je 2 Tabletten
 - Kinder bis 6 Jahre: 2 × 1 Tablette
 - Kinder bis 12 Jahre: 3 × 1 Tablette
 - Erwachsene: 3 × 2 Tabletten
-
- **Welches Salz bei welchen Beschwerden?**
 - **Verstauchung, Quetschung, Prellung, Zerrung:** Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum
 - **Knochenbrüche, Verletzungen:** Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum
 - **Lampenfieber, Wettkampfangst, Nervosität beim Sport:** Nr. 7 Magnesium phosphoricum
 - **Konzentrationsmangel, innere Anspannung, schnelle Erschöpfung:** Nr. 5 Kalium phosphoricum
 - **Muskelkrämpfe, Wadenkrämpfe:** Nr. 7 Magnesium phosphoricum, evtl. zusätzlich: Nr. 2 Calcium phosphoricum
 - **Seitenstechen:** Nr. 7 Magnesium phosphoricum
 - **Muskelkater:** Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum
 - **Regeneration und Ruhephasen:** Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum

Schüssler Salz um die sportliche Leistung zu optimieren

Basisdrink im Breitensport

Wer neu oder wieder in den Sport einsteigen will, ist mit dem Sport-Basisdrink gut beraten. Die Mischung ist auch für Breitensportler, die ein bis zwei Mal pro Woche trainieren, ideal und enthält je zehn Tabletten der Schüssler-Salze Nr. 3, Nr. 5 und Nr. 7. Die Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) ist für die Eisenverfügbarkeit sprich für den Sauerstofftransport zuständig, die Nr. 5 (Kalium phosphoricum) für die Energiezufuhr, und die Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) für die Muskeltätigkeit.

- Je 10 Tabletten der Nummern 3, 5 und 7 in circa einem Liter Wasser oder Tee auflösen, in eine Bidonflasche geben und regelmässig einen Schluck trinken.
- Reicht für eine Sparteinheit von 1 bis 2 Stunden.
- Hilft Muskelkater und Seitenstechen vorbeugen und verkürzt die Regenerationszeit.

Basisdrink im Spitzensport

Wer viermal oder mehr pro Woche trainiert, sollte die Einnahme der Schüssler-Salze auf sein Trainingsprogramm abstimmen. So brauchen etwa ein Boxer und ein Kunstturner nicht dieselbe Mineralsalzkomination. Ausserdem wird zwischen einer spezifischen Trainings-, Wettkampf- und einer Regenerationsmischung unterschieden. Um alle Bedürfnisse zu berücksichtigen, können Athletinnen und Athleten den Sport-Basisdrink mit maximal einem zusätzlichen Funktionsmittel ergänzen oder ein [zusätzliches Funktionsmittel](#) in der [Standarddosierung](#) dazu einnehmen:

- Nr. 1: Zur Stärkung der Bänder, Sehnen und Gelenke, wichtig bei Sportarten wie Tennis oder Kunstturnen.
- Nr. 2: Muskelaufbau, extrem muskelaktive Sportarten wie etwa Gewichtheben oder Kampfsportarten wie Kung-Fu.

- Nr. 6: Sportarten mit hohem Sauerstoffbedarf, wie zum Beispiel Bergsteigen oder Skitouren. Die Nr. 6 ist eine gute Ergänzung für Asthmatiker, die Sport treiben wollen.
- Nr. 8: Bei allen schnellen Sportarten, bei denen man stark ins Schwitzen kommt, wie Fussball, Volleyball, Basketball.
- Nr. 9: Hilft gegen Übersäuerung. Eine Übersäuerung muss man im Auge behalten bei allen Langzeitsportarten. Die Nr. 9 hilft generell für die Regeneration bei allen Sportarten.
- Nach einer Krankheit oder einem Unfall muss man beim sportlichen Wiedereinstieg auf die Bänder, Sehnen und Gelenke achten. Hilfreich ist da das Bindegewebe der Schüssler-Salze Nr. 1, Nr. 2 und Nr. 11.
-

Schüssler Salz für sportliche Ziele

Kondition, Aufbauphase, Muskelaufbau

Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Energieschaukel

morgens Nr. 2, mittags Nr. 5 und abends Nr. 7

Wettkampf-Sportlerdrink

Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Gelenkigkeit und Flexibilität

Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 11 Silicea, Nr. 12 Calcium sulfuricum

Kraft

Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum

Schnelligkeit

Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Ausdauer, Aktionsphase

Basisdrink (Nr. 3, 5, 7) + Nr. 9

Trainingsphase, Vorwettkampfphase:

Basisdrink (Nr. 3, 5, 7) + Nr. 2

Regeneration und Ruhephasen

Nr. 3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 6 Kalium sulfuricum, Nr. 7 Magnesium phosphoricum, Nr. 9 Natrium phosphoricum

Spezifische Trainingsziele oder Beschwerden verlangen nach ausgeklügelten Kombinationen von Schüssler-Salzen. Im Zweifelsfall helfen gut ausgebildete Drogistinnen oder Drogisten bei der Mittelwahl. Doch mit Schüssler-Salzen kann man nichts falsch machen, Falsch- und Überdosierung sind fast nicht möglich. Dennoch ist es sinnvoll, nur Funktionsmittel einzunehmen, die auch benötigt werden. Zur Pflege geschundener Gelenke, Sehnen und Muskeln sowie zur Sportmassage nach dem Training eignen sich die Schüssler-Salze in Salbenform, beispielsweise die Bodylotion 1+11. Das Gel mit den Nummern 3 und 8 gilt als sportliches Notfallmittel und empfiehlt sich bei Prellungen, Quetschungen und Blutergüssen.

Datenquelle: vitagate.ch