

## **Die 12 Mineralstoffe nach Dr. Schüßler - die Salze des Lebens**

### **Nr.1 Calcium fluoratum D12**

#### **Nr.1 Calcium fluoratum ist ein Mineralstoff für Schutz und Elastizität**

Notwendig für die Elastizität des Bindegewebes - für Bänder ,Sehnen,  
**Aufbau des Zahnschmelzes, bei verhärteten Narben, bei Drüsenschwellungen auch äußere Anwendung nutzen.**

#### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

#### **Abgrenzung und Haltung**

Große Anspannung erhöht den Verbrauch an Mineralstoffen. Der Mensch erstarrt, versteift. Hilfe ist: Liebevolle Zuwendung, Signale geben, die Vertrauen entwickeln, die beim Loslassen unterstützen, die Person als Mensch anerkennen. Besonders Kinder sind in unserer leistungsorientierten Gesellschaft auf haltgebende, liebevolle Erziehung angewiesen.

#### **Körperliche Zeichen, z.B.:**

Schlechter Zahnschmelz, lockere Zähne, Karies, Überbein, Platt-Senkfüße, Hautrisse, Besenreiser, Krampfadern, Schwangerschaftsstreifen **(Nr.1+Nr.11)**, zur Dampfpflege vor der Geburt, Bänderschwäche, Hämorrhoiden, Hornhaut, schlaffe Haut, Nagelverwachsungen.

#### **Antlitz:**

Bräunlich-schwärzliche Verfärbung ums Auge, blaue Lippen

#### **Unterstützende Lebensmittel:**

Dicke Bohnen, Birnen, Leinsamen, Rote Bete, Blattspinat, Grünkohl, Zuckrerbsen, Kichererbsen, Brombeeren, Buttermilch, Brokkoli, Mandeln, Matjeshering, Roggenvollkornbrot

#### **Tee:**

#### **Calciumhaltig:**

Brennnessel, Eisenkraut, Goldrute, Holunderblüte, Frauenmantel, Löwenzahnblätter, Ringelblume, Sonnentau, Schafgarbe, Tausendgüldenkräut, Zinnkraut.



**Fluorhaltig:**

Angelikawurzel, Hanf, Rainfarn, Raute, Spitzwegerisch, Walnussblätter, Wermut, Wollkraut, (Königskerze) Frauendistel(Mariendistel)

**Gewürze:**

Bohnenkraut, Petersilie, Kümmel, Liebstöckel, Rosmarin, Schnittlauch, Senfkörner

**Körperliche Unterstützung z.B.:**

Yoga  
Wassergymnastik  
Dehnungsübungen  
Manualtherapie



## Nr.2 Calcium phosphoricum D6

### Nr.2 Calcium phosphoricum ist ein Mineralstoff für Aufbau und Kräftigung

**Calcium phosphoricum ist notwendig für den Knochenaufbau und für den Zahnaufbau.**

**Blutbildendes Mittel und Voraussetzung für den Zellaufbau (Hauptmittel bei Osteoporose) Besonders bei Schwangerschaft ist ein hoher Bedarf erforderlich. Bindemittel für organischen Aufbau des Eiweißes. Bei Mangel keine Eiweißverarbeitung, führt zur Anschwemmung von Eiweißflocken, Folge: Eiweißdickleibigkeit oder der Körper reagiert panisch auf Fremdeiweiße.**

**Folge: Allergien, (z.B. Tierhaare, Hausmilben)**

#### Hauptmittel gegen:

**Krämpfe, Taubheitsgefühl, Kribbeln, weil der Betriebsstoff Calcium phosphoricum die willkürliche Muskulatur beruhigt, entspannt.**

**Folge: Bessere Durchblutung, der Mensch fühlt sich erwärmt.**

**Bei großen Defizit: verstärkte Wetterfühligkeit.**

#### Bezug auf die Persönlichkeit:

Fördern wir die Entwicklungsfähigkeit, so fühlt sich der Mensch als Person angenommen. Eine Art Urvertrauen wird entwickelt, dass in schwierigen Situationen Rückhalt, Stabilität gibt. Erfährt der Mensch keine konstruktive Rückmeldung, entsteht Unsicherheit. Diese führt zu Ängsten, da der Mensch nicht weiß, was er sich zutrauen kann. (Z.B. wird einem Kind Mut zugesprochen "das schaffst Du" statt „wenn Du das tust, passiert Schlimmes“) Die Spannung überträgt sich auf die körperliche Ebene. Die Spannung wird erhöht, weil das Kind gesehen werden will, das ist der Bezug zur Hyperaktivität.

#### Körperliche Zeichen:

Muskelkrämpfe, Nasenbluten, Taubheitskribbeln, plötzliche Schweißausbrüche, Wachstumsbeschwerden, Angstschweiß, Husten, Knochenbrüche, Eiweißallergie, Osteoporose, weiße Flecken auf Zähnen oder Fingernägeln.



**Empfehlung:**

**Nr.2 + Nr.1 + Nr.21**

**(Auffällig ist: besondere Vorliebe für Pikantes, Geräuchertes, Senf, Ketchup, Lakritz.)**

**Antlitz:**

wächserner Ton besonders am Ohr, Nasenflügeln, Stirn.

**Äußere Anwendung:**

Auflage als Kompresse oder Salbe, Bäder bei Schmerzen von Wachstumsbeschwerden oder alten Knochenbrüchen oder bei Muskelverspannungen

**Empfehlung:**

**Nr.2 + Nr. 7**

**Unterstützende Lebensmittel:**

Bananen, Naturreis, Buttermilch, Brokkoli, Kartoffeln, Joghurt, frische Sojabohnen, Leinsamen, Krabben, Weizenkeime, Weizenkleie, Kürbiskerne, Sprossen.

**Tee:**

Eisenkraut, Frauenmantel, Malve, Sonnentau, Tausendgüldenkraut.

**Gewürze:**

Anis, Petersilie, Bohnenkraut, Basilikum, Knoblauch, Kümmel, Liebstöckel, Majoran, Rosmarin, Thymian, Zwiebel, Senfkörner.

**Körperliche Unterstützung:**

Muskelaufbautraining unter therapeutischer Anleitung  
Ergotherapie  
Physiotherapie  
Bioenergetik  
Wandern  
Schwimmen  
Nordic Walking



## **Nr.3 Ferrum phosphoricum D12**

### **Nr.3 Ferrum phosphoricum, ist der Mineralstoff für die 1.Hilfe. Das 1.Mittel bei Entzündungsstadien im Körper.**

HILFT bei allen fieberhaften und entzündlichen Prozessen im Anfangsstadium und bei plötzlich auftretenden Erkrankungen oder Verletzungen.  
Eisen ist Bestandteil des Hämoglobins und ist an vielen enzymatischen Prozessen beteiligt.  
Eisen transportiert neben wesentlichen Stoffen, auch Sauerstoff zu den Zellen.

Beim Eindringen von Krankheitserregern werden Abwehrstoffe im Körper mobilisiert und transportiert.

Bei Mangel kommt es zur Erhöhung der Körpertemperatur.

### **Was wir wissen sollten:**

- **Bei Gaben von den Betriebsstoff, Nr.3, wird der Körper entlastet und nun kann sich der Organismus mit der Krankheit auseinandersetzen.**
- **Ferrum phosphoricum kann auch prophylaktisch zur Stärkung der Abwehrkräfte eingenommen werden.**
- **Die Nr.3, Ferrum phosphoricum ist auch für die Energiegewinnung der Zelle notwendig.**
- **Es soll deshalb auch bei muskulärer Beanspruchung angewendet werden.**
- **So wird auch Muskelkater vermieden.**

### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

#### **Die Auseinandersetzung mit der Umwelt.**

Habe ich eine aktive Haltung und entscheide ich selbst, ob und wie viel ich mich mit der Umwelt auseinandersetze oder habe ich eine passive Haltung und fühle mich der Umwelt ausgeliefert. Wir setzen uns täglich körperlich, als auch psychisch mit der Umwelt auseinander.

- **Wir können grundsätzlich wählen zwischen den Alternativen:“akzeptieren, verändern oder verlassen“.**
- **Die Entlastung kommt jedoch nur in einer aktiven Haltung!**

### **Körperliche Zeichen bei Mangel an Nr.3:**

Entzündungen jeglicher Art, Abwehrschwäche, starke Menstruation, leichtes Fieber(bis 38,5°) Mittelohrvereiterung, Ohrenscherzen, Konzentrationsschwäche, Durchfall, Verstopfung, Sonnenunverträglichkeit. Pulsierende Schmerzen, auch klopfende, stechende Schmerzen, mit Hitze einhergehend und sich bei Kälte bessern. Bei Bewegung, Verschlimmerung.

### **Alles was den Stoffwechsel anregt(auch Kaffee), erhöht den Bedarf an den Betriebsstoff, Ferrum phosphoricum.**

### **Antlitz:**

Bläulich-schwärzliche Schatten am inneren Augenwinkel, rote heiße Ohren, Gesichtsröte(wie Fieberröte)

### **Äußere Anwendungen:**

Entzündungen, Zerrungen, Prellungen, Verletzungen, Verbrennungen,, allgemeine Schmerzen.

### **Empfehlung:**

**Nr.3 + Nr.8**

### **Unterstützende Lebensmittel:**

Hirse, Kürbiskerne, Rote Beete, Gartenkresse, Roggen, Muscheln, Soja, Wildfleisch, Leinsamen, Pistazienkerne, Rotkohl, Pflaumen, Paprikaschoten, Zucchini, Weizenkeime, dicke Bohnen.

### **Tee:**

Frauenmantel, Beinwell, Hagebutte, Raute, Spitzwegerich, Wacholderbeeren, Tausendgüldenkraut.

### **Körperliche Unterstützung:**

- Aufenthalt im Freien
- Osteopathie (Knochenleiden), die Alternativmedizin geht davon aus, dass durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die Erkrankung beeinflussbar ist, da der Organismus immer bestrebt ist, den Körper wieder zu heilen.
- Cranio -Sacral -Therapie Schädel - Kreuzbein-Therapie, sanfte Form, die Selbstheilungskräfte über die Berührung am Schädel zu aktivieren, wieder in Balance zu bringen. (Anwendungsbeispiele: bei Kopfschmerzen, nach Unfällen, bei Konzentrationsstörungen...).



## **Nr. 4 Kalium chloratum D6**

### **Nr. 4 Kalium chloratum ist der Mineralstoff der Entgiftung**

Kalium chloratum ist das Mittel für das 2. Entzündungsstadium im Körper. Kalium chloratum ist wichtig, um Entzündungsgifte in unschädliche Stoffe umzuwandeln.

### **Er unterstützt den Eiweißstoffwechsel (Bindung von Faserstoff im Organismus)**

Bei Mangel erkennen wir den unverarbeiteten Faserstoff als weiße oder weißgraue Ausscheidung.

Es kann auch zu Hautgrieß führen.

### **Die Nr.4, Kalium chloratum bindet chemische Gifte und ist unser Drüsenbetriebsstoff.**

### **Achtung:**

**Bei Impfungen ist es empfehlenswert vorbeugend, als auch nachsorgend die Nr.4 Kalium chloratum zu geben, bzw. zu nehmen.**

Wir nehmen chemische Gifte auch über die Haut auf, daran sollten wir denken, wenn wir Kosmetika, Haarfärbemittel, Waschmittel, Weichspüler, Reinigungsmittel usw. anwenden. Diese Belastung können wir durch Naturprodukte, durch Bioprodukte vermeiden.

### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

### **Leben Sie Ihre Gefühle**

Wenn das Denken mit dem Gefühlen im Widerspruch steht, wenn wir verlernt haben, z. B. schon in der Kindheit die eigenen Befindlichkeiten zu erspüren und die eigenen Gefühle keine Berechtigung hatten, dann können die Gefühle eines Tages wie ein Vulkan ausbrechen und den Menschen beherrschen, denn im Inneren leben die Gefühle fort .... Wir kennen auch die inszenierten Gefühle, wenn Gefühle dargestellt werden und empfinden es als Theater.

**Wir finden nur Entlastung, wenn wir die eigenen Gefühle neu entdecken und auch leben!**

### **Körperliche Zeichen:**

Hautgrieß, weiße Warzen, weißlicher Ausfluss bei Frauen, weiß belegte Zunge, Drüenschwellungen, schleimiger Husten, Bronchitis, Besenreiser, Blutverdickung,



Schwerhörigkeit, Aphten( Wunde, entzündliche Stellen im Mund), Blutverdickung, Couperose( genetisch bedingte Gewebsschwäche, Gefäßerweiterung).

### **Alkohol und elektromagnetische Belastungen erhöhen den Bedarf an Kalium chloratum!**

#### **Antlitz bei Mangel an Nr.4:**

Bläulich weiß, milchig rötlich oder milchig bläulich auf dem Ober-Unterlid oder an der Oberlippe, bzw. das ganze Gesicht ist betroffen.

#### **Äußere Anwendung:**

**Bei Hautgriß, Besenreiser, Couperose, Krampfadern Nr. 4 + Nr., Nr.9, Nr.11**

**schmerzende Brustdrüsen Nr.4 + Nr.3**

**Warzen Nr.4 + Nr.10**

#### **Unterstützende Lebensmittel sind:**

Bananen, Datteln, Melonen, Kokosnuss, Gartenkresse, Kohlrabi, Kartoffeln, Spinat, Sellerie, Möhren, Lauch, weißer Rettich, Gurke, Weizenkleie, Hafer, Linsen.

#### **Tee:**

Wermut, Walnussblätter

#### **Gewürze:**

Majoran, Zwiebel, Petersilie, Borretsch

#### **Körperliche Unterstützung**

- Übungen zur Koordination,
- Osteopathie (Knochenleiden: Bewegungseinschränkungen und die daraus folgenden Funktionsstörungen erkennen und die Selbstheilungskräfte aktivieren),
- Hängematte (Seele baumeln lassen)- unterstützt die Verbindung der beiden Hirnhälften
- und **Brain Gym (Edu-Kinestetik)**
- Braingym, von Dr. Paul Dennison entwickelt, ist eine ganzheitliche Methode, unsere Lernfähigkeit zu erweitern. Sie basiert auf dem Wissen und den Erfahrungen der angewandten Kinesiologie, (Bewegungslehre) der Lernpsychologie, der Gehirnforschung und der chinesischen Meridianlehre.
- In der Edu-Kinestetik geht es hauptsächlich um das Aufspüren von Energieblockaden beim Lernen und deren Auflösung.





## **Nr. 5 Kalium phosphoricum D6**

### **Der Mineralstoff für Energie und Nervenkraft - Nerven und Gehirnmittel**

Anwendungsgebiet: bei starken geistigen und nervlichen Belastungen.

Bei seelischen und körperlichen Belastungen dient es dem Aufbau, der Regeneration und der Zufuhr von frischer Energie.

Es kommt in allen Nervenzellen vor, in allen Gehirnzellen, aber auch in den Muskeln und im Blut.

**Nr. 5 Kalium phosphoricum ist ein Muskelanregungsmittel.**

**Als biochemisches Antiseptikum vertilgt, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Fäulnisgifte und Ermüdungsgifte.**

### **Empfehlung: Bei schwerer Erschöpfung zum Gewebeaufbau und zur Regeneration**

**Die Nr.2** Calcium phosphoricum,

**+ Nr.5** Kalium phosphoricum und

**+ Nr.8** Natrium chloratum **zusammen einnehmen.**

### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

#### **Angemessen die eigenen Kräfte einsetzen**

Setzen Sie Ihre Ziele nicht zu hoch, dies verbraucht zu viel Energie. Erkennen Sie, was ist möglich und was ist notwendig. Seien Sie sich immer etwas wert, auch ohne Leistung. Es gibt immer Situationen, die wir wenig beeinflussen können, wie persönliche Lebenskrisen oder hohe berufliche Anforderungen, die uns sehr viel Energie kosten.

Darum ist es wichtig, den eigenen Rhythmus wieder zu finden, denn wenn alle Energiereserven erschöpft sind, laufen Sie Gefahr, krank zu werden, z.B. Burn-out - Syndrom oder das chronische Müdigkeitssyndrom, können die Folge sein.

Geben Sie Ihrem Körper die Chance, Ausgleich und Regeneration zu erhalten.

#### **Körperliche Zeichen:**

Zahnfleischbluten, Mundgeruch, Mundfäule, Zahnfleischschwund.

Schwache Nerven, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Platzangst, auch depressive

Verstimmungen, Schlafstörungen, permanente Müdigkeit, Lähmungserscheinungen,



ständiges Hungergefühl, trotz reichlicher Mahlzeit, Fieber über 38,5 Grad, Burn - out - Syndrom.

Ein hoher Verbrauch an **Nr.5** Kalium phosphoricum ist in einem mit Strahlen belasteter Schlafraum!

### **Antlitz bei Mangel an Nr.5:**

Aschgraue Gesichtsfarbe, als wäre das Gesicht nicht gewaschen. Es kann das ganze Gesicht betreffen oder das Kinn und eingefallene Schläfen sind antlitzanalytische Zeichen.

### **Mit welchen Maßnahmen unterstütze ich die Deckung des Mineralbedarfs:**

#### **Äußere Anwendung:**

Geschädigte Nerven, Erschöpfung der Muskeln, Lähmungsgefühl, Wunden und Ausflüsse mit üblem Geruch.

#### **Unterstützende Lebensmittel:**

Meeresfische, Studentenfutter, Nüsse, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, frisches Getreide, Artischocken, Zuckermais.

Verwenden Sie zur Unterstützung ungesättigte Fettsäuren in Form von kalt gepressten Pflanzenölen.

Unterstützend wirkt auch ein kurweise nichtgenmanipuliertes Lecithinpräparat.

#### **Tee:**

Frauenmantel, Augentrost, Birkenblätter, Löwenzahn, Gundelrebe, Malve, Pfingstrose, Tausendgüldenkraut, Isländisches Moos.

#### **Gewürze:**

Majoran, Muskatnuss, Bohnenkraut, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian, Zwiebeln, Borretsch, Petersilie, Anis.

#### **Körperliche Unterstützung:**

- Shiatsu (Körpertherapie, trat. chinesisches Konzept)
- Eurythmie (Bewegungskunst mit Musik und Sprache),
- Therapieformen, die unseren Atem wieder zur Ruhe und zur Fülle zurückführen.



## **Nr. 6 Kalium sulfuricum D6**

### **Mineralstoff für Tiefenreinigung und Ausheilung**

Während wir die Nr. 3 Ferrum phosphoricum, für den Sauerstofftransport im Blut benötigen, ist die

Nr. 6 Kalium sulfuricum für die Sauerstoffübertragung in die Zelle verantwortlich.

Besonders auffällig ist das Bedürfnis, das Verlangen nach frischer Luft. Das kann von der betroffenen Person als sehr beängstigend empfunden werden, vor allem wird es noch verstärkt, wenn viele Menschen in einem geschlossenen Raum sind.

**Nach der Nr.4 Kalium chloratum, dem 2. Entzündungsstadium, ist die Nr. 6 Kalium sulfuricum, das 3. Entzündungsstadium, wenn es Gefahr läuft, chronisch zu werden.**

Nr. 6 Kalium sulfuricum ist als Betriebsstoff der Bauchspeicheldrüse auch für die Produktion der Verdauungssäfte zuständig.

**Die Nr. 6 Kalium sulfuricum ist als Mineralstoff auch für die Entgiftungsleistung der Leber notwendig und für den Abtransport belastender Stoffe aus der Zelle, die in der Leber deponiert werden, wenn ein Mangel an Nr. 10 vorliegt!**

Dieser Mangel entsteht durch die Belastungen der Menschen, die durch chemische Geschmacksverbesserer und chemischen Konservierungsmitteln in der Nahrung, durch chemische Belastungen in Kosmetika, Waschmitteln, Hausreinigungsmitteln usw., sich die Giftstoffe als Deponien in der Leber anhäufen.

Um die Gifte, die belastenden Stoffe loszuwerden, ist es notwendig zur Ausscheidung die Nr. 10 Natrium sulfuricum mit einzunehmen.

### **Empfehlung:**

**Nehmen Sie die Nr. 6 Kalium sulfuricum + die Nr.10 Natrium sulfuricum ein.**

### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

**Luft zum Atmen haben, drücken Sie Ihre eigenen Bedürfnisse aus und ersticken Sie nicht an den Bedürfnisse anderer.**

Zum Beispiel: Aus Zuneigung zu einem anderen Menschen, der bestimmte Bedingungen stellt oder Ansprüche hat, versuchen Sie dessen Wünsche zu erfüllen.



**Wenn Sie jedoch nicht die eigenen Ansprüche leben können, entsteht in Ihrem Inneren Groll und Ärger und auf der körperlichen Ebene entsteht Gift.**

**Der Mensch erstickt geradezu an den Erwartungen des anderen. (Asthma). Es kann zu panikartigen Attacken kommen.**

- **Notwendig ist eine liebevolle Zuwendung, vielleicht auch therapeutische Behandlung, mit dem Ziel die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und auch auszudrücken.**
- **Gleichzeitig damit verbunden ist, den eigenen Atemrhythmus wieder wahrzunehmen und folgen zu können.**

**Körperliche Zeichen sind:**

Die Absonderungen sind gelblich-schleimig, Völlegefühl nach dem Essen, Muttermale, Pigmentflecken, Hautkrankheiten, Neurodermitis, Muskelkater, Lufthunger, Angst vor engen Räumen.

**Wichtig zu wissen:**

**Verbrennungsstoffe und Röststoffe, die z.B. im Kaffee sind, im Geräuchertem, in Zigaretten verbrauchen sehr viel Nr. 6 Kalium sulfuricum!**

**Antlitz:**

Gesichtsfarbe leicht bräunliches Gelb, bis Braun - Gelb, Ockerfarbe ist zu finden auf Augenpartie, Wangen, Kinn, auch Pigmentflecken, Altersflecken.

**Mit welchen Maßnahmen unterstütze ich die Deckung des Mineralbedarfs**

**Äußere Anwendungen:**

Bei Pigmentierungsstörungen, Muskelkater, bräunlichen - gelben Ausfluss der Schleimhäute, gelbe Schuppen auf der Haut.

**Lebensmittel:**



Pflanzliche Eiweiße: z.B. Erbsen, Linsen, Bohnen, auch Gerste ist ein hervorragendes pflanzliches Eiweiß, weiterhin sind reichhaltig an Nr. 6 Kalium sulfuricum, Roggen, Hafer, Dinkel, Weizen, Brokkoli, Äpfel, Leinsamen, Sesamsamen, Weichkäse.

**Tee:**

Enzian, Fenchel, Gundelrebe, Huflattich, Wermut, Löwenzahn, Mistel, Walnussblätter, Isländisches Moos, Borretsch.

**Deckung des Mineralbedarfs Nr.6**

**Gewürze:**

Borretsch, Fenchel, Knoblauch, Kümmel, Majoran, Petersilie, Rosmarin, Zwiebeln, Bohnenkraut.

**Körperliche Arbeit:**

- Bewegen Sie sich viel an der frischen Luft und
- machen Sie Ihren Ärger richtig Luft



## **Nr.7 Magnesium phosphoricum D6**

### **Nr.7 Magnesium phosphoricum, ist der Mineralstoff für Entspannung**

Nr.7 Magnesium phosphoricum ist ein wichtiges Nervenmittel und ist für die Steuerung des vegetativen Nervensystems, als auch für den Energiehaushalt zuständig. (Damit wird der überschüssige

Verbrauch an Mineralstoffen im Stoffwechselgeschehen entlastet.)

Nr.7 Magnesium phosphoricum ist auch für die unwillkürliche Muskeltätigkeit verantwortlich.

Das heißt: für die Drüsentätigkeit, für die peristaltische Darmbewegung, für die Fließfähigkeit der Lymphe, für das rhythmische Zusammenziehen der der Herzmuskulatur. Die Kinder brauchen Nr.7 Magnesium phosphoricum zum Wachstum für einen möglichst bruchsickeeren Knochenbau, weil er ein Bestandteil der Knochenhüllen ist.

Nr.7 Magnesium phosphoricum wirkt entspannend bei Muskelkrämpfen.

### **Empfehlung :**

**Zur Entspannung, Hauptmittel Nr.2 Calcium phosphoricum und Nr.7 Magnesium phosphoricum**

### **Weitere Empfehlung:**

### **Die heiÙe Sieben:**

**Lösen Sie 10 Tabletten Nr.7 Magnesium phosphoricum D6 in einem Glas mit abgekochtem Wasser auf und trinken Sie langsam schlückchenweise!**

**Nr.7 Magnesium phosphoricum übt im abgekochten Wasser eine besondere Funktion aus.**

**Die Gase werden aus dem Wasser getrieben und in Verbindung mit 7 -10 Tabletten entsteht eine Lösung, die den Körper hilft, Fäulnisgase aus dem Körper zu entfernen.**

**Gleichzeitig wirkt Nr.7 Magnesium phosphoricum entkrampfend und entspannend.**

**Da die wohltuende Wirkung schnell eintritt, ist die Anwendung der heißen Sieben bei allen Schmerzen, die plötzlich krampfartig, blitzartig, bohrend und stechend sind, sehr gut geeignet.**

### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

#### **Anerkennung und Würde, verschaffen Sie sich Geltung**

Die Würde des Menschen ist unantastbar und doch wird diese lebensnotwendige Grundregel oft missachtet, im täglichen sozialen Umgang miteinander. Besonders für sensible Menschen ist eine Bloßstellung Horror.

Das betrifft auch Kinder oder ältere Menschen, statt auszulachen und bloß zu stellen, können wir mit ermutigendem Zuspruch Entlastung bringen.

#### **Körperliche Zeichen:**

Schlafstörungen, Blähungen, Lampenfieber, Kloßgefühl im Hals, Menstruationsbeschwerden (Regelkrämpfe), Verspannungskopfschmerzen, Krämpfe.

#### **Wichtig zu wissen:**

**Bei einem starken Verlangen und Heißhunger auf Schokolade ist die Ursache ein Mangel an Nr.7 Magnesium phosphoricum.**

**Ein hoher Verbrauch an Kaffee und Nikotin deutet auf hohe Anspannung hin und damit auch auf den Bedarf an Nr.7 Magnesium phosphoricum .**

#### **Antlitz:**

Wangenröte, talergroß, einen halben Zentimeter rechts und links neben den Nasenflügel auf der Wange, Verlegenheitsröte, hektische Flecken.

#### **Mit welchen Maßnahmen unterstütze ich die Deckung des Mineralbedarfs**

#### **Äußere Anwendung:**

Kompressen auftragen, auch beim Säugling, bei Menstruationsbeschwerden

Bei nervösem Jucken der Haut, auch als Bad möglich

Bei beginnender Migräne im Nacken, Folgendes auftragen, bzw. anwenden

#### **Empfehlung:**

**Nr.7+ Nr.2 + Nr.3 + Nr.5**

#### **Hier ein tolles Beispiel der Autorin:**

Ein 3 Wochen alter Säugling litt an Blähungskoliken.

Die Autorin empfahl mit abgekochtem Wasser, mit jeweils 5 Tabletten Nr. 2 und Nr.7 einen Brei herzustellen und immer wieder in die Mundwinkel des Kindes, bzw. auf die Brustwarze



der stillenden Mutter zu schmieren. Als Badezusatz für das Baby sollten jeweils 10 Tabletten Nr.2 und Nr.7 hinzugefügt werden. 2 Tage später waren die Krämpfe wieweggeblasen, berichtete eine überglückliche Nachbarin.

**Unterstützende Lebensmittel:**

Haferflocken, Amaranth, grüne Bohnen, dicke Bohnen, Leinsamen, Weizenkleie, Sellerie, Nüsse, ungeschälter Reis, Datteln, Lauch, Möhren, Kürbiskerne, Rote Beete, Knoblauch, Grünkern, Mais, Kohlrabi, Sojabohnen.

**Deckung des Mineralbedarfs Nr.7**

**Tee:**

Eisenkraut, Frauenmantel, Pfingstrose, Heidelbeerblätter, Sonnentau, Spitzwegerich, Tausendgüldenkräuter, Hagebutte,, Lavendel, Malve, Wermut, Raute, Fetthenne, Waldmeister.

**Gewürze:**

Zwiebeln, Senfkörner, Majoran, Thymian.

**Körperliche Arbeit:**

- Osteopathie (Knochenleiden: Bewegungseinschränkungen und die daraus folgenden Funktionsstörungen erkennen und die Selbstheilungskräfte aktivieren)
- Qigong, (chinesische Heilgymnastik)
- progressive Muskelentspannung nach Jakobsen
- Yoga

-





## **Nr. 8 Natrium chloratum D6**

### **Nr. 8 Natrium chloratum ist der Mineralstoff für Entgiftung und Neuaufbau**

Nr. 8 Natrium chloratum reguliert den Wasserhaushalt und auch unseren Wärmehaushalt. Nr. 8 ist auch wichtig für die Ausscheidung von biologischen Giften, als auch für die Ausscheidung metallischer Gifte. Ebenso notwendig für die Bildung neuer Zellen.

#### **Deshalb die Empfehlung:**

**Nr.8. + Nr.5 + Nr.2**(gewebeaufbauend)

Alle Körperteile, die nicht durchblutet werden, wie Knorpel, Bänder, Sehnen, brauchen Nr. 8 Natrium chloratum für ihren Stoffwechsel. Schleimstoff wird mit Natrium chloratum gehalten und gebunden. Bei Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum kommt es zu wasserhellen glasigem Schleim.

Zum Beispiel bei Allergien (durch Mangel an Nr. 8 Natrium chloratum) finden wir den wasserhellen glasigem Schleim.

#### **Empfehlung:**

**bei Allergien Hauptmineralstoff Nr. 8 +Nr.2,**

**bei allgemeinen Allergien sind zusätzlich Nr.3, Nr.4, Nr.10, Nr. 21, Nr.24, empfehlenswert,**

**bei akuten leichten Verbrennungen Nr. 8 Natrium chloratum D6 und Nr.3 Ferrum phosphoricum D12.**

#### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

#### **Schwimmen Sie im Fluss des Lebens.**

Was heißt das für uns? Kennen wir die Gedanken und Wünsche des anderen, des Partners, des Freundes oder setzen wir willkürlich voraus, dass der andere Ihre Gedanken und Wünsche kennt?

Wenn wir die eigenen Bedürfnisse auf den anderen delegieren ist ein lebendiger Kontakt nicht möglich.

Eine wirkliche Auseinandersetzung über die gegenseitigen Bedürfnisse und Wünsche wird vermieden, unterbleibt. Auf die Fragen des Lebens einzugehen, wird gehemmt, da die Starre, ein flexibles Eingehen auf den anderen verhindert.

**Beginnen wir doch, harmonisch miteinander zu leben, mit einander zu sprechen und nicht nebeneinander.**

**Dies ist einfach, wenn wir die Verantwortung für unsere Bedürfnisse und Wünsche selbst übernehmen und nicht auf den anderen delegieren.**

**Lernen wir es, die Bedürfnisse und Wünsche des anderen zu erfragen und zu respektieren, so lernen wir es auch, im Fluss des Lebens zu schwimmen.**

**Körperliche Zeichen:**

Arthrose, Gelenkgeräusche, Kälteempfindlichkeit, Starker Durst oder kein Durstgefühl, kalte Füße und kalte Hände, Kälteempfindlichkeit, trockene Haut, trockene n oder tränende Augen, trockene Haare, Bluthochdruck, wenig oder starke Schweißabsonderungen, wässriger Schnupfen, Geruchsverlust, aufsteigendes Brennen in der Speiseröhre.

**Achtung:**

**Ein großer Bedarf liegt vor, auffällig ist: ein starkes Verlangen nach salzigen Speisen, nach Salz.**

In allen Fertigprodukten finden wir verstecktes Kochsalz, als Konservierungsmittel, auch in Wurst und Käse ist Natrium enthalten.

Wir belasten jedoch unseren Körper meist mit zu viel Salz und es kann zu Bluthochdruck und zu anderen Erkrankungen führen. 5 Gamm pro Tag reichen völlig aus, manche Literatur spricht sogar von 1 Gramm pro Tag...

Achten Sie immer auf reichliche Flüssigkeitszufuhr mit reinem Wasser, das frei von chemischen Geschmacksstoffen und frei von chemischen Konservierungsstoffen ist, weil wir das Wasser für die Verarbeitung von Wirkstoffen brauchen. Ideal ist Quellwasser, weil es ein lebendiges, ausgereiftes Wasser ist und es ist reich an Mineralstoffen, die wir dringend für unseren Körper benötigen.

**Antlitz**

Große Poren, wässrig gedunstetes Gesicht, Gelatineglanz auf dem Oberlid beginnend, am Sitz der Wimpern ein schmaler schmieriger Streifen.

**Mit welchen Maßnahmen unterstütze ich die Deckung des Mineralbedarfs**

**Äußere Anwendung:**



Gicht, Probleme mit den Knien, Sehnen und Bändern, Bandscheiben, brennende , klare Ausflüsse der Haut oder der Schleimhäute.

**Empfehlung:**

**Bei Gicht: Nr.8 + Nr.3**

**Bei Insektenstichen: Nr.8 + Nr.2**

**Deckung des Mineralbedarfs Nr.8**

**Lebensmittel:**

Brennnessel, Mineralwasser, Kürbiskerne, grüne Oliven, Leinsamen, dicke Bohnen, Staudensellerie, Löwenzahnblätter, Zuckermais, Kopfsalat, Gurke, Pfifferlinge, Feldsalat, Fenchel,

**Tee:**

Frauendistel, Raute, Spitzwegerich, Walnuss, Wollkraut,

**Gewürze:**

Basilikum, Bohnenkraut, Anis, Knoblauch, Liebstöckel, Majoran, Pfefferkörner, Thymian, Borretsch, Schnittlauch, Senfkörner, Petersilie.

**Körperarbeit:**

Bei Gelenkschmerzen: Manualtherapie  
Aqua – Jogging



## **Nr. 9 Natrium phosphoricum D6**

### **Der Mineralstoff für die Entsäuerung**

Nr. 9 Natrium phosphoricum ist nicht nur für Säurehaushalt zuständig, sondern Natrium phosphoricum reguliert auch den Fettstoffwechsel, baut Zucker ab und beseitigt auch die Ursachen für Vereiterungen. Nr. 9 kümmert sich auch um die Säuren, die beim verstoffwechseln anfallen und unterstützt auch die Gallenfunktion durch Verseifung der Fette.

Unser Körper bekommt ein Problem, wenn wir zu viel versäuerte Nahrungsmittel zu uns nehmen, denn dann wird der Mineralstoff nur zum Abbau von Säuren verbraucht, statt den Fettstoffwechsel zu regulieren. Minderwertige Fette versucht der Körper über die Haut auszuscheiden. Typisch sind hier die fettige Haut oder auch Mitesser.

Bei fettarmer Haut zeigt sich der chronische Mangel in Form von Neuralgien und Rheumatismus, denn

Nr. 9 Natrium phosphoricum befindet sich auch in den Nervenfasern und daher wichtig bei Neuralgien und Rheumatismus.

### **Bezug zu Persönlichkeit:**

Bestehende Herrschaftsverhältnisse werden durch Gewaltstrukturen und Machtstrukturen gesichert.

Sie spiegeln sich auch wider, wie die Menschen täglich miteinander umgehen.

Es ist nicht nur die Gewalt mit anderen, sondern auch mit sich selbst.

Der tägliche Leistungsdruck, um sein Ziel zu erreichen, führt dazu, dass die Lebensbedürfnisse unterdrückt werden.

### **Die Folge ist: wir werden sauer...**

Die süße des Lebens können wir nur wirklich genießen, wenn wir behutsam vorgehen, weil damit auch viel mehr Energie und viel mehr Kraft frei setzen und auch mehr Lebensfreude.

### **Körperliche Zeichen:**

Pickel, Mitesser Akne, Sodbrennen, saures Aufstoßen, Fettsucht, Rheuma, Gelenkschmerzen, Steinbildungen, geschwollene Lymphdrüsen, die Absonderungen des Körpers (Schweiß, Harn) riechen sauer.

Soor bei Säuglingen und Windeldermatitis,

fettige Haare und fettige Haut, auch fettarme Haut und Reiseübelkeit.

### **Achtung:**

**Der Heißhunger auf Süßigkeiten und fetten Speisen weist auf eine Übersäuerung hin.**

**Es ist ein Mangel an Nr. 9 Natrium phosphoricum.**

**Beachten Sie, dass das Einnehmen von Basenpulver zum Neutralisieren kein Lösung ist, weil sie die Magensäure neutralisiert. Wir brauchen jedoch die Magensäure zum Abtöten von Krankheitserregern.**

**Die regelmäßige Einnahme von Basenpulver führt zu Irritationen der Bauchspeicheldrüse und daraus können Verdauungsprobleme entstehen.**

**Antlitz:**

Pickel, Mitesser, Fettglänzende Haut, Doppelkinn, Fettbacken(Hängebacken)

**Mit welchen Maßnahmen unterstütze ich die Deckung des Mineralbedarfs**

**Äußere Anwendung:**

Bei fettarmer Haut fetter Haut, Akne, Mitessern, Picken und geschwollene Lymphdrüsen

**Empfehlung: Nr. 9 +Nr.12**

Bei roten Säureflecken:

**Empfehlung Nr.Nr.9 + Nr.3**

**Lebensmittel:**

Sellerie, rote Bete, dicke Bohnen, grüne Bohnen, Möhren, Lauch, Kartoffeln, Rosenkohl, Rotkohl, Endiviensalat, Brennnessel, Schwarze Johannisbeere.

**Tee:**

Bockshornklee, Birkenblätter, Frauenmantel, Raute, Spitzwegerich, Sonnentau, Anis, Hagebutte, Löwenzahn, Lungenkraut, Heidelbeeren, Wermut.

**Gewürze:**

Majoran, Muskatnuss, Bohnenkraut, Petersilie, Borretsch, Pfefferkörner, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Anis, Zwiebeln.

Mit natürlichen Basen unterstützen wir am besten unseren Organismus.

Wer sich keine Gemüsebrühe selbst herstellen will, kann sich auch die Klare Hildegardsuppe aus dem Reformhaus holen.

**Körperarbeit:**

- Ein ausgiebiges Basenbad entspannt und entsäuert. Nehmen Sie sich Zeit dazu.



- Auch die Sauna ist empfehlenswert. Sie unterstützt die Entsäuerung, entlastet und trainiert unser Immunsystem und unseren Kreislauf.
- Spaziergänge an der frischen sind besonders wirkungsvoll, wenn wir bewusst dabei auch tief ein und ausatmen.
- Osteopathie und Lymphdrainage.



## **Nr.10 Natrium sulfuricum D6**

### **Mineralstoff für die Entschlackung und für den Stoffwechsel**

Wir brauchen Nr.10 Natrium sulfuricum nicht nur für die Entschlackung, sondern auch für die Entgiftung. Alle belasteten Stoffe baut die Leber mit Hilfe von Nr.10 Natrium sulfuricum um, damit sie ausgeschieden werden können.

Es wird den abzubauenen Stoffen Wasser entzogen und bringt sie dann zum Zerfall. Bei Mangel die in Lösung gehaltenen Stoffe im Körper.

Folge: Dicke Beine, dicke Hände, es kann auch zur Schadstoffdickleibigkeit führen.

Durch die Einnahme von Nr.10 Natrium sulfuricum werden die Giftstoffe abgebaut. Der Dickdarm als auch die Galle werden von Nr.10 Natrium sulfuricum unterstützt.

Interessant ist auch, dass die Leber den Depotzucker steuert, darum dient die Nr.10 auch zur Unterstützung der Altersdiabetes, Typ II.

### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

Es ist schwer, sich starke Gefühle einzugestehen. Zorn, Wut, Hassgefühle. Oft ist die Angst zu groß, Kontrolle zu verlieren.

Das wird uns schon als Kind so gelehrt, dass Du so nicht denken darfst.

Wenn wir die Gefühle nicht ausleben dürfen, können wir diesem Gefühl auch nicht nachgehen, können es nicht erforschen.

Sie bleiben jedoch in uns und wenn ich keinen Umgang mit meinen Gefühlen schaffe, gehen die Gefühle mit mir um. (z.B. Wutausbrüche)

Wir empfinden den anderen als Bedrohung, weil er diese Gefühle bei mir auslöst.

Erst wenn wir uns mit dem eigenen Leben und dem eigenen Gefühlen versöhnen, sind wir in der Lage andere Menschen als Bereicherung zu empfinden.

Somit besteht auf der körperlichen Ebene, ein enger Übergang von der Nr.6 zur Nr.10.

### **Körperliche Zeichen:**

Beine, Hände, Augenlider sind geschwollen. Gliederschmerzen, wie bei einer beginnenden Grippe, Blähungen die stinken, Tränensäcke, offene Beine, hohe Zuckerwerte, Druck im Ohr, Fieberblasen, Herpes, Warzen, Katergefühl, Durchfall.

### **Antlitz bei Mangel an Nr.10:**



Gelbe-grünliche Farbe im Bereich der äußeren Augenwinkel, vor den Ohren, im Bereich Nasenwurzel, und um den Mund herum, als auch als Hauch über das ganze Gesicht verteilt, Tränensäcke und eine entzündliche Röte mit einem bläulichen Ton „Schnapsnase“.

### **Mit welchen Maßnahmen unterstütze ich die Deckung des Mineralbedarfs**

#### **Äußere Anwendung:**

Bei geschwollenen Füßen, Erfrierungen, Leberwickel  
als Kompresse bei geschwollenen Oberlidern Nr.10 und Nr.12  
Bei Warzen Nr.10 und Nr. 4  
Sonnenallergie Nr.10 und Nr. 3

#### **Lebensmittel:**

Fenchel, Spinat, Sellerie, Bohnen, Petersilie, Leinsamen, Sesamsamen, Äpfel, Muscheln, Gans und Weichkäse.

#### **Tee:**

Borretsch, Enzian, Huflattich, Walnussblätter, Wermut, Löwenzahn, Mistel, Stiefmütterchen, Wollkraut, Benediktenkraut.

#### **Gewürze:**

Bohnenkraut, Fenchel, Knoblauch, Kümmel, Petersilie, Zwiebeln, Rosmarin, Majoran, Borretsch, Bitterklee.  
Mariendistel (Frauendistel) und Benediktenkraut (Heildistel, Bitterdistel)

#### **Körperarbeit:**

- Osteopathie
- Lymphdrainage





## **Nr.11 Silicea D12 (Kieselsäure)**

### **Mineralstoff für ein festes Bindegewebe**

Wir benötigen die Nr. 11 zur Festigung und zur Fülle des Bindegewebes. Wir brauchen die Nr.11 Silicea für unsere Haare und für unsere Fingernägel und für unsere Fußnägel.

Während die Nr.1 für die Elastizität notwendig ist, brauchen wir die Nr.11 für die Struktur. Nutzen Sie die äußerliche Anwendung, wenn äußerliche Beschwerden vorliegen.

Nr.11 Silicea wird auch als Nervenmittel bezeichnet, da es auch die Leitfähigkeit der Nerven aufbaut.

**Ebenso ist Silicea für den Abbau der Säuren wichtig. Mithilfe von Silicea wird angestaute Harnsäure gelöst. Um eine Überladung mit Harnsäure zu verhindern, ist es empfehlenswert die Nr.9 und die Nr. 8 zum Ausleiten und Regulieren mit einzunehmen.**

Ohne diese Ergänzungen kann es zu schmerzhaften Reaktionen an den Gelenken und in der Muskulatur kommen, aber es kann auch zu schmerzhaften Reaktionen durch die Übersäuerung des Magens führen.

### **Empfehlung:**

**Nr.11 + Nr. 8 + Nr.9 zusammen anwenden, damit es durch den Säureabbau nicht zu Beschwerden kommt.**

### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

**Ich bin für mein eigenes Glück und für mein Leben verantwortlich**

Es sind Menschen, die sich für alles verantwortlich fühlen und keine eigene Meinung haben. Sie haben es nie gelernt, eine eigene Meinung zu vertreten. Die Angst vor einem Zusammenbruch ist so groß, dass sie alles tun, um das zu verhindern.

Die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten werden nicht genutzt.

Übrig bleibt im Inneren des Menschen das saure Gefühl. Je länger dieser Zustand dauert, desto empfindlicher wird der Mensch. Die Nerven sind bis zum Zerreißen gespannt.

### **Körperliche Zeichen:**

Gicht, Rheuma, gereizte Nerven, Nierengrieß, Schreckhaftigkeit, Zuckungen der Muskeln, Zuckungen der Augenlider, Überempfindlichkeit, Kahlköpfigkeit, schlechtes Bindegewebe, Gespaltene Haarspitzen, Neigung zu blauen Flecken, Lichtempfindlichkeit, Handschweiß und Fußschweiß, Lärmempfindlichkeit, Leistenbruch, Ischiasbeschwerden, Nägel sind brüchig oder lösen sich in Schichten auf, Schwangerschaftsstreifen.

**Antlitz bei Mangel an Nr.11:**

Glasurglanz, oft die Nasenspitze, Lidhöhlen, Krähenfüße, ( Falten der äußeren Augenwinkel über den Schläfen).

**Mit welchen Maßnahmen unterstütze ich die Deckung des Mineralbedarfs****Äußere Anwendung:**

Leistenbruch, Nabelbruch, Faltenbildung, geschlossene Eiterungen, Schwangerschaftsstreifen(Nr.1+Nr.11 auch zur Vorbeugung geeignet).

**Lebensmittel:**

Hirse, Vollkorngetreide (Hafer, Roggen, Weizen), Zinnkraut, Leinsamen, Gerste, Zwiebeln.

**Tee:**

Augentrost, Angelikawurzel, Birkenblätter, Bockshornklee, Hanf, Hirtentäschel, Hopfenblüte, Huflattich, Goldrute, Fenchel, Enzian, Anis, Borretsch, Bitterklee, Liebstöckel, Lungenkraut, Isländisches Moos, Salbei, Malve, Raute, Löwenzahn, Spitzwegerich, Taubnessel, Walnussblätter, Wegwarte, Sonnentau, Schlüsselblume.

**Gewürze:**

Basilikum, Borretsch, Anis, Fenchel, Knoblauch, Liebstöckel, Muskatnuss, Petersilie, Rosmarin, Pfefferkörner.

**Körperarbeit:**

- Muskelaufbau mit Anleitung
- zur Unterstützung des Bindegewebes



## **Nr.12 Calcium sulfuricum D6**

### **Mineralstoff, der Blockaden bricht und die Verbindung neu aufbaut.**

Nr.12 Calcium sulfuricum ist der Mineralstoff, der für die Durchlässigkeit des Bindegewebes sorgt.

Der Zustand des Bindegewebes sagt darüber aus, wie die Zellen mit Nährstoffen versorgt und wie auch Schadstoffe aus den Zellen wieder abtransportiert werden.

Wir benötigen also Nr.12 Calcium sulfuricum, wenn ein Prozess stockt oder wenn der Körper nicht mehr nach innen aufnehmen, sondern nur noch nach außen abgeben kann.

Wichtig ist die Nr.12 auch für den Eiweißabbau.

Da dieser Mineralstoff säuretilgend wirkt, ist er bei Gicht, als auch rheumatischen Erkrankungen sehr hilfreich.

Nr.12 Calcium sulfuricum wirkt auch schleimlösend und fördert auch die Ausscheidung.

### **Empfehlung:**

**Führt Nr.12 Calcium sulfuricum Nr.6 nicht zum Erfolg, ist es empfehlenswert die höhere Dezimalpotenz D12 anzuwenden.**

### **Bezug auf die Persönlichkeit:**

Durch eine Schocksituation ist ein Mensch aus dem Gleichgewicht geraten. Diese Menschen haben durch das Erleben einer lebensbedrohlichen Situation völlig verschlossen oder sie haben sich völlig geöffnet.

Eine liebevolle Unterstützung ist notwendig, damit der Betroffene langsam wieder lernt, zu sich selbst und zu anderen ein normales Verhältnis aufzubauen.

### **Körperliche Zeichen:**

Chronische Bronchitis, chronische Eiterungen, Abszess, Eiterfistel, Rheuma, Gicht, Stockschnupfen, innere Ergüsse, eitrige Mittelohrentzündung, eitrige Mandelentzündung.

### **Antlitz:**

Kreidebleich, alabasterweiß, gewölbte Falten, kompaktierte Falten.

### **Mit welchen Maßnahmen unterstütze ich die Deckung des Mineralbedarfs**

### **Äußere Anwendung:**

Bei Stauungen, offene Eiterungen, Stockschnupfen, offene Beine chronische Nebenhöhlenvereiterung, Bad des Säuglings direkt nach der Geburt.



## **Deckung des Mineralbedarfs Nr.12**

### **Lebensmittel:**

Leinsamen, Grünkohl, Petersilie, Kresse, Blattspinat, Brokkoli, Sojabohnen, Käse, Schafskäse

### **Tee:**

Löwenzahn

### **Körperarbeit:**

Bindegewebssmassage

### **Allgemeine Empfehlungen:**

Achten Sie auf Ihre eigene innere Stimme, denn nicht jeder verträgt alle Lebensmittel oder mag alle Teesorten. Hinzu kommt, dass neben dem Wissen über die Wirkungsweise der Schüßler Salze auch ein Wissen über die Wirkung der Heilpflanzen sehr hilfreich und notwendig ist, denn auch die Altersgruppen als auch der jeweilige Gesundheitszustand spielen eine Rolle, ebenso spielt die Belastung und die Sensibilität eine Rolle...

### **Einnahme von Schüßler Salzen:**

**Im Prinzip gibt es bei der Einnahme von Schüßler Salzen kein richtig oder falsch.**

**Falsch wäre, nichts zu tun, denn Sie finden sehr bald heraus, was Ihnen gut tut.**

### **Empfehlung:**

**Akute Störungen: alle 5 Minuten eine Tablette im Mund zergehen lassen**

**Chronischer Zustand: 7-10 Tabletten über den Tag verteilt lutschen**

**Menge der Tabletten: 3 Tabletten auf einmal im Mund, sind möglich**

Da die Aufnahme der Mineralsalze über die Mundschleimhaut erfolgt ist es ratsam, mit der Einnahme vor und nach dem Essen eine halbe Stunde zu warten.

Die Schüßler Salze behindern sich nicht gegenseitig in der Aufnahme, wie es bei den grobstofflichen Mineralstoffpräparaten ist.



**Im Gegenteil. Ein Beispiel: Bei einem grippalen Infekt ist die Nr.3 wichtig, um die Widerstandskraft des Körpers zu erhöhen und die Nr.10 dient zur Ausscheidung der belastenden Stoffe.**

**Das Wissen um die Schüßler Salze entnahm ich dem Buch:**

**„Im-Puls des Lebens“, Mineralstoffe nach Dr. Schüßler von Margit Müller- Frahling.**

**Wer sich intensiver mit den Schüßler Salzen beschäftigen will, sollte sich dieses Buch kaufen. Es ist eine Bereicherung, altes und neues Wissen erweitern zu können.**

**Diese Informationen hier werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschließlich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Ich übernehme keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.**