

A close-up photograph of several maple leaves in various shades of red and orange, heavily coated with a fine layer of white frost. The leaves are set against a background of green grass, also partially covered in frost. The overall scene is a classic autumn landscape.

Thomas Feichtinger  
Susana Niedan-Feichtinger

# Schüßler-Salze

Mit  
Poster

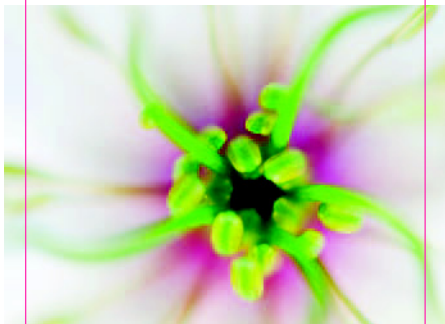
**Gesund  
durchs Jahr**



**TRIAS**

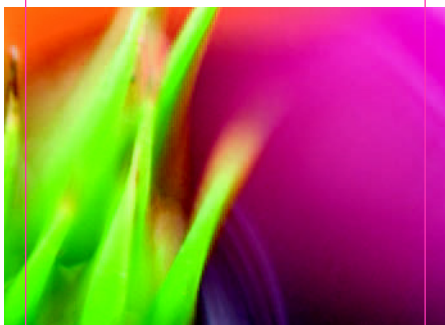
- 9 **Gesundheit für die Familie – ein ganzes Jahr**
- 9 Veränderte Lebens- und Essgewohnheiten
- 11 Krankheitsvorsorge – Gesundheitspflege
- 15 **Schüßler-Salze: Entdecken – verstehen – anwenden**
- 16 **Eine natürliche Heilweise: die Mineralstoffe nach Schüßler**
- 16 Schüßlers Entdeckung
- 23 Wirkung und Zusammensetzung von Schüßler-Salzen
- 26 **Die Schüßler-Salze im Einzelnen**
- 26 Die 12 Schüßler-Salze
- 35 Erweiterungsmittel
- 37 **Anwendung der Schüßler-Salze**
- 37 Wie lange werden die Mineralstoffe eingenommen?
- 37 Gibt es Gründe für eine langfristige Einnahme?
- 38 Einnahme der Mineralstoffe
- 42 Reaktionen im Heilungsvorgang
- 43 Äußere Anwendungen der Mineralstoffe
- 49 **Mit Schüßler-Salzen im Rhythmus der Natur**
- 50 **Frühling**
- 52 **Überflüssiges Gewicht und Abfallstoffe**
- 52 Winterspeck
- 52 Frühjahrsmüdigkeit
- 53 Träger Stoffwechsel
- 57 **Angegriffene Gesundheit**
- 57 Leichte Erkältungskrankheiten
- 59 **Wachstum und Erneuerung**
- 59 Wachstumsschmerzen
- 59 Knochenwachstum
- 61 Rhythmusprobleme – PMS
- 61 Verstärkter Haarausfall

## FRÜHLING



Das beste Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit und die Pfunde, die sich während des Winters angesammelt haben, ist eine zusätzliche Zufuhr an notwendigen Mineralien. Damit beugen Sie auch Beschwerden wie Ekzemen und Allergien vor.

## SOMMER



Hitze und Sonnenschein verträgt so manch einer nicht. Um den Sommer genießen zu können, helfen Ihnen Schüßler-Salze bei Sonnenbrand, Insektenstiche, Venenproblemen und mehr.

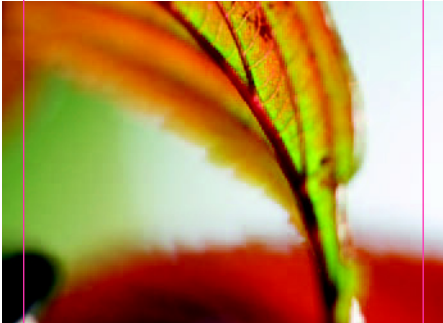
## KUREN

- 46 Die häufigsten Fragen
- 54 Gewicht reduzieren und fasten
- 56 Entschlackung
- 68 Allergien und Heuschnupfen
- 76 Vorbereitung auf intensive Sonnenstrahlung
- 78 Sonnenallergie
- 88 Neigung zu Herpes
- 104 Unreine Haut
- 110 Erhöhte Infektanfälligkeit
- 114 Asthma
- 117 Neurodermitis
- 132 Verstopfung

Sie haben die Wahl. Je nach Störung können Sie die Mineralstoffe unterschiedlich lang einsetzen: kurzfristig bei akuten Beschwerden oder längerfristig als begleitende Kur. Diese haben sich besonders bewährt bei immer wiederkehrenden Belastungen wie z. B. Heuschnupfen oder Herpes. Schüßler-Salze sind auch hilfreich, wenn Sie Ihrem Körper etwas Gutes tun und ihn aufbauen wollen, wie mit einer Entschlackungskur im Frühjahr oder einer Kur zur Stärkung des Immunsystems im Herbst. Alle Kuren lassen sich bequem zu Hause durchführen.

- 62 Schwangerschaft: Neues Leben entsteht!
- 64 Blässe und Blutarmut
- 65 **Überreaktionen des Körpers**
- 65 Allergien
- 67 **Draußen an der frischen Luft**
- 67 Bindehautentzündung
- 70 Verletzungen
- 72 **Sommer**
- 74 **Sonnenstrahlen**
- 74 Vorbereitung auf die Sonne
- 79 Hautpflege nach Sonneneinstrahlung
- 80 Sonnenbrand
- 81 **Dem Schulschluss entgegen ...**
- 81 Erhöhte Anforderungen in der Schule und an der Uni
- 83 **Hitze und Stoffwechsel**
- 83 Fehlendes Durstgefühl und Austrocknung
- 85 Ständiger Durst
- 85 Probleme mit den Beinen
- 89 Fieberblasen: Herpes
- 90 Durchfall
- 92 **Sommerzeit – Ferienzeit!**
- 92 Reise- und Seekrankheit
- 93 Übermüdung bei Autofahrten
- 93 Beschwerden rund um den Urlaub
- 96 Verdauungsprobleme im Urlaub
- 98 Insektenstiche
- 98 Unruhiger Schlaf: im Urlaub und zu Hause
- 100 **Herbst**
- 102 **Frischkost**
- 102 Appetitmangel
- 103 Im Kindergarten, in der Schule
- 105 Erkrankungen der Sinnesorgane
- 106 **Die Zeit der Wanderungen**
- 106 Müdigkeit und Erschöpfung
- 106 Muskelbeschwerden aufgrund körperlicher Anstrengungen

## HERBST



Die Zeit der Wandlungen: Genießen Sie jetzt die verschwenderischen Gaben der Natur und stärken Sie sich mit Schüßler-Salzen für mehr Energie und ein starkes Immunsystem.

## WINTER



Klirrende Kälte außen, zu starke Wärme innen: Der Winter fordert viel von Ihrem Körper. Dem veränderten Stoffwechsel, dem üppigen Essen und der Grippegefahr sind Sie besser gewappnet mit Unterstützung der Schüßler-Mineralstoffe.

- 108 Blasen an den Füßen
- 109 **Es wird zunehmend kälter und dunkler**
- 109 Abwehrschwäche bei Kindern und Erwachsenen
- 111 Beschwerden am Po
- 112 Muskel- und Gelenkbeschwerden
- 115 Asthma
- 115 Niedergeschlagenheit
- 118 **Winter**
- 120 **Draußen ist es kalt, drinnen warm**
- 120 Trockene Haut und Lippen
- 120 Erkältungskrankheiten und Temperatursteuerung
- 124 **Eis und Schnee: zu Hause und im Urlaub**
- 124 Die Kälte setzt einem zu
- 125 Verletzungen beim Wintersport
- 127 **Nebenwirkungen der Feiertage**
- 127 Stress
- 128 Verbrennungen
- 128 Essgelüste
- 129 Verdauungsprobleme
- 131 Zu viel Alkohol
- 133 **Die häufigsten Beschwerden von A bis Z**
- 164 **Anhang**
- 164 Adressen
- 164 Literaturverzeichnis
- 165 Schüßler-Salz-Produkte der Adler Pharma

# Schüßler-Salze: Entdecken – verstehen – anwenden

Gesundheit ist das höchste Gut.  
Viele wünschen sich Gesundheit für  
sich und ihre Familie, möchten diese  
aber auf eine „sanfte“ Art und Weise  
erlangen, beziehungsweise erhalten.  
Die Heilweise nach Schüßler ist eine  
natürliche Methode und setzt dort an,  
wo viele Beschwerden entstehen:  
beim Mineralstoffmangel.

## Eine natürliche Heilweise: die Mineralstoffe nach Schüßler

Was sind eigentlich Schüßler-Salze, wie wirken sie? Und können diese mir und meiner Familie tatsächlich helfen? Im folgenden Kapitel bekommen Sie viele Informationen rund um die Mineralstoffe des Lebens und ihren Einsatz bei einem Mangel.

**E**iner, der sich im vorletzten Jahrhundert intensiv mit der Bedeutung der Mineralstoffe für den menschlichen Körper auseinandersetzte, war Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler. Sein Wirken gipfelte in der Entwicklung einer eigenen Heilweise, die mit den von ihm gefundenen Mineralstoffverbindungen arbeitet.

Wilhelm Heinrich Schüßler wurde am 21. August 1821 in Zwischenahn im Großherzogtum Oldenburg geboren. Er stammte

aus ärmlichen Verhältnissen und konnte erst mit 30 Jahren das Studium beginnen. Er studierte in Paris, wo die medizinische Fakultät einen besonders guten Ruf genoss, in Berlin, wo die beiden Forscher Virchow und Moleschott einen nachhaltigen Einfluss auf ihn hatten, und in Prag, weil dort die Homöopathie durch gute Lehrer vertreten war. 1858 ließ er sich in Oldenburg als homöopathischer Arzt nieder, wo er 40 Jahre lang segensreich wirkte.

### Schüßlers Entdeckung

---

Schüßler arbeitete zunächst homöopathisch, war damit jedoch sehr bald unzufrieden. Er suchte eine einfache Heilweise und ging dabei verschiedenen Krankheiten, „gesundheitlichen Störungen“, auf den Grund. Er fand heraus, dass sich viele dieser Belastungen auf einen Mangel an Mineralstoffen zurückführen lassen, und zwar auf einen ganz speziellen Mangel: den innerhalb der Zelle. Das heißt, bei der Biochemie nach Schüßler geht es grund-

sätzlich um den Mineralstoffhaushalt in der Zelle. Seine Entdeckung wurde von zwei bedeutenden Weggefährten maßgeblich beeinflusst. Zum einen von Rudolf Virchow, dem Erforscher der Zelle, der die Krankheit des Körpers als Folge einer Krankheit innerhalb der Zelle sah. Zum anderen von dem Niederländer Jacob Moleschott, der die biochemischen Vorgänge, die in der Zelle oder dem Körper ablaufen, in den Mittelpunkt seiner Arbeit stellte.

Dieser war überzeugt, dass die Krankheit der Zelle und damit des Körpers durch Verlust an anorganischen Salzen, den Mineralstoffen, entstehe.

**Wichtig:** Bei der Biochemie nach Schüssler geht es grundsätzlich um die Mineralstoffe in der Zelle.

Schüssler kam zu der Erkenntnis, dass die Zelle und damit der Körper durch Deckung des Mineralstoffverlustes gesundet. Er führte weiter aus: „Um Schaden zu verhindern und um die Mittel, die Mineralstoffe, aufnahmefähig für die Zelle zu machen, müssen dieselben potenziert (verdünnt) werden.“

Bei den Substanzen nach Schüssler handelt es sich um Mineralstoffe, die so stark verdünnt sind, dass sie von der Zelle direkt aufgenommen werden können. Als homöopathischem Arzt gelang es ihm ohne weiteres, die dafür notwendigen Potenzierungen herauszufinden. Denn Mineralstoffe, die pur gegeben werden, können für den Organismus eine Belastung darstellen. Werden beispielsweise die üblichen Calcium- oder Eisenpräparate zu lange oder intensiv eingenommen, kann sich die Zinkbalance verschieben, durch das Zink wiederum die Kupfer- und durch diese die Manganbilanz.

Werden Kalziumpräparate zu hoch dosiert, kann es zu unerwünschten Nebenwirkungen kommen, weil sich die Stoffe im Gewebe ablagern können, zum Beispiel in Form von Nierensteinen. Aus diesem Grund sollten so genannte hoch dosierte

Mineralstoffe immer in Rücksprache mit dem Fachmann (Apotheker) eingenommen werden. Er wird Ihnen das für Sie optimale Präparat empfehlen.

Ein Mangel an Mineralstoffen außerhalb der Zelle, der meist durch ungesunden Lebenswandel wie eine problematische Ernährung entsteht, kann durch Schüssler-Mineralstoffe nicht aufgefüllt werden. Hier muss die Lebensweise verändert werden.

Manchmal kann es nötig sein, Mineralstoffmängel auf beiden Ebenen aufzufüllen, innerhalb und außerhalb der Zelle. Mineralstoffe nach Schüssler sind sogenannte Betriebsstoffe – von Schüssler „Funktionsmittel“ genannt, die „Betriebsstörungen“ des Körpers beheben sollen.

## WISSEN

### Zwei Mineralstoffbereiche

Die Biochemie nach Schüssler unterscheidet beim Mineralstoffhaushalt zwischen außerhalb der Zelle (extrazellulär) und innerhalb der Zelle (intrazellulär). Für jeden Mineralstoff gibt es nun ein ganz bestimmtes Konzentrationsverhältnis zwischen „innen“ und „außen“. Dieses physiologische Verhältnis wird immer wieder im Stoffwechsel hergestellt, was wissenschaftlich erforscht wurde. So ist beispielsweise viel mehr Kalium innerhalb der Zelle zu finden als außerhalb, bei Natrium ist es umgekehrt.

Baustoffe, wie sie als hoch dosierte Mineralstoffpräparate und Nahrungsergänzungsmittel zur Verfügung stehen oder über die Nahrung aufgenommen werden, werden für Mängel außerhalb der Zelle eingesetzt (siehe Seite 22). Die Baustoffe sind für den Aufbau von Körpersubstanz von Bedeutung.

## 12 Mineralstoffe des Lebens

Schüßler fand 12 Mineralstoffverbindungen, die für die Funktion und den Bau des menschlichen Körpers von entscheidender Bedeutung sind (ab Seite 26). Im Zuge der Weiterentwicklung seiner Heilweise wurden 15 weitere Mineralstoffverbindungen gefunden, die heute als Erweiterungsmittel bekannt sind (ab Seite 35).

## Widerstände

Seit der ersten Veröffentlichung seiner Schriften hatte sich Schüßler immer wieder mit Kritik auseinandersetzen, bis hin zu persönlichen Angriffen. Immer wieder gelang es ihm, diese mit sachlichen Argumenten zu entkräften. Innerhalb kurzer Zeit fand er viele Anhänger und seine Heilweise breitete sich über die ganze Welt aus. Nach seinem Tod wurde sie allerdings nicht mehr als eigenständige Methode angesehen; sie wurde in die Homöopathie eingegliedert – hier gibt es allerdings eine andere Art der Mittelfindung. Durch ihre „Homöopathisierung“ (Joachim Broy) büßte die Heilweise nach

Dr. Schüßler zu einem großen Teil ihre Wirkmöglichkeit ein und sie verlor vor allem in Fachkreisen an Ansehen.

Um die Problematik von Störungen im Stoffwechsel verstehen zu können, ist es unbedingt notwendig, vorher auf das Thema der Mineralstoffspeicher einzugehen. Sie sind dafür zuständig, dass der Körper nicht bei der kleinsten Belastung an die Grenzen seiner Möglichkeiten kommt. Die Speicher versetzen den Organismus in die Lage, Belastungen aufzufangen beziehungsweise abzufuffern. Das Bestreben des Organismus ist also, die Speicher möglichst aufgefüllt zu haben.

## Der Körper – ein ausgeklügeltes Speichersystem

Mineralstoffspeicher und Gesundheit stehen in einem sehr engen Zusammenhang. Bei weitestgehend gefüllten Speichern herrscht ein Wohlgefühl, verbunden mit großer Spannkraft und Vitalität. Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit, sie besteht in einer guten Grundkonstitution. Voraussetzung dafür ist, dass die Mineralstoffspeicher gefüllt sind, wobei zwischen Arbeitsspeicher und Langzeitspeicher zu unterscheiden ist. Die Arbeitsspeicher, sie bestehen aus den Flüssigkeiten des Körpers, in denen die wichtigen Betriebsstoffe gelöst vorhanden sind. Sie stellen diese den zu versorgenden Geweben unmittelbar zu Verfügung. Langzeitspeicher sind jene Gewebe, in denen Mineralstoffe angereichert werden und ohne Belastung für die Gesundheit abge-



rufen werden können, wie z. B. das Magnesium aus den Knochen.

**Wichtig:** Wer gesund bleiben will, muss vorsorgen.

Menschen mit sehr schweren Belastungen haben keine Mineralstoffe mehr frei verfügbar, die Speicher sind weit abgebaut. Sie leben „von der Hand in den Mund“, wie es das Sprichwort treffsicher ausdrückt. Das heißt, der Organismus lagert bei der Zufuhr von lebensnotwendigen Mineralstoffen diese nicht in den Speicher ab, sondern ist gezwungen, sie sofort einzusetzen, um belastetes Gewebe wieder zu regenerieren und die wichtigsten Lebensfunktionen im Körper aufrechtzuerhalten.

Werden Speicher durch verschiedene Beanspruchungen nicht mehr aufgefüllt, sondern sogar abgebaut, kommt ein Müdigkeitsgefühl auf, das sich nicht mehr so leicht abschütteln lässt. Man fühlt sich ausgelaugt, verbraucht, erschöpft, angespannt, nicht wohl – einfach ausgebrannt.

Sind die Langzeitspeicher bis an die Grenzen ausgeschöpft und werden auch keine Mineralstoffe zugeführt, muss der Körper Notregulationen ergreifen und Gewebe abbauen. Das macht sich z. B. in schweren Betriebsstörungen wie Kopfschmerzen, Osteoporose oder Muskelkrämpfen bemerkbar. Diese halten so lange an, wie der Organismus unter Ausnützung der verbleibenden Mineralstoffe einen minimalen Betrieb bewahren kann. Der Körper wird auf „Sparflamme“ gesetzt.

**Beispiel.** Geht jemand in der kalten Jahreszeit mangelhaft bekleidet ins Freie, verbraucht der Organismus für die Wärmeregulierung enorm viel von **Nr. 8 Natrium chloratum**. Dieser Betriebsstoff wird aus den Speichern entnommen. In diesen entsteht ein Defizit, welches der Organismus bemüht ist, wieder auszugleichen. Werden nun die Mängel nicht behoben, indem man z. B. Schüssler-Salze zu sich nimmt, holt sich der Körper die Mineralstoffe aus den Langzeitspeichern. Man kann sie auch die konstitutionellen Speicher nennen. In der Umgangssprache heißt es dann: „Das ging an die Substanz.“ oder „Ich habe schon von meiner Substanz gezehrt!“ Der entsprechende Speicher muss für besondere Belastungen immer aufgefüllt sein. Er ist der Puffer, mit dem überraschende Belastungen aufgefangen werden können.

Der Speicher für **Natrium chloratum Nr. 8** sind beispielsweise die Schleimhäute, besonders die Nasenschleimhäute. Dieser Betriebsstoff bindet den Schleimstoff. Wenn dieses Funktionsmittel nun für den aktuellen Speicher abgerufen wird, wird die Bindung zum Schleimstoff gelöst, der Schleimstoff fällt als Abfall an. Das ist der uns sehr bekannte glasklare Rotz beim Schnupfen. Die Menschen sagen dann, sie hätten sich kürzlich verkühlt, weil sie einen Schnupfen haben.

Je mehr die Speicher entleert werden, umso belastender werden die Betriebsstörungen. Auch mangelhaft gefüllte Speicher stellen eine Betriebsstörung dar. Panikattacken, Allergien oder gar ein Zusammenbruch können die Folge sein.

# Anhang

## Adressen

---

### Thomas Feichtinger

Caspar-Vogl-Straße 8,  
5700 Zell am See, Österreich  
Telefon 0043/(0)6542/53810  
Fax 0043/(0)6542/53810/500  
E-Mail thomas.f@gba.at

### Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger

Brucker Bundesstraße 25 A  
5700 Zell am See, Österreich  
Telefon 0043/(0)6542/55044  
Fax: DW 4  
E-Mail susana.nf@adler-pharma.at sowie  
adler-pharma@schuessler-mineralstoffe.at  
(bei Anfragen zu Produkten der Adler  
Pharma Produktion und Vertrieb GmbH)

### Gesellschaft für Biochemie nach Dr. Schüßler und Antlitzanalyse

Die Gesellschaft hat es sich zur Aufgabe gemacht, die von Dr. Schüßler begründete Mineralstofflehre zu pflegen, das Wissen darüber zu verbreiten und die von Kurt Hickethier gegründete Antlitzanalyse weiterzuentwickeln und zu fördern.

Caspar-Vogl-Straße 8  
5700 Zell am See, Österreich  
Telefon 0043/(0)6542/53810-14  
E-Mail gba@gba.at

## Literaturverzeichnis

---

### Fachbücher

Feichtinger T.: **Psychosomatik in der Biochemie nach Dr. Schüßler**. Stuttgart: Haug; 2003

Feichtinger T., Niedan S.: **Praxis der Biochemie nach Dr. Schüßler**. 3. Aufl. Stuttgart: Haug; 2003

Feichtinger T.: **Biochemie nach Dr. Schüßler für Pferde**. Stuttgart: Sonntag; 2004

Feichtinger T., Mandl E, Niedan-Feichtinger S.: **Handbuch der Biochemie nach Dr. Schüßler**. 4. Aufl. Stuttgart: Haug; 2005

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S, Schulze-Kroening J.: **Biochemie nach Dr. Schüßler bei Hautkrankheiten und Allergien**. Stuttgart: Haug; 2005

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S.: **Antlitzanalyse in der Biochemie nach Dr. Schüßler: Der Bildatlas**. 3. Aufl. Stuttgart: Haug; 2007

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S, Fuchs N.: **Schüßler-Salze und Nährstoffe: Die zeitgemäße Kombination für die Praxis**. Stuttgart: Haug; 2007

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S, Schau R.: **Erweiterungsmittel in der Biochemie nach Dr. Schüßler**. Stuttgart: Haug; 2009

### Sachbücher

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S.: **Schüßler-Salze für Körper und Seele**. Stuttgart: Haug; 2004

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S.: **Schüßler-Salze und Ernährung**. Stuttgart: Haug; 2005

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S.: **Schüßler-Salze kurz & bündig**. 3. Aufl. Stuttgart: Haug; 2007

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S.: **Schüßler-Salze für Frauen**. 3. Aufl. Stuttgart: Haug; 2008

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S.: **Schüßler-Salze fürs Leben**. Stuttgart: Haug; 2009

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S.: **Entschlacken, gesund abnehmen, schlank bleiben**. 3. Aufl. Stuttgart: TRIAS; 2011

Feichtinger T., Niedan-Feichtinger S.: **Schüßler-Salze für Ihr Kind**. 3. Aufl. Stuttgart: TRIAS; 2011

### Weitere Literatur zu Schüßler

Feichtinger EM, Niedan B.: **Die Schüßler-Welt von A–Z: übersichtlich und kompetent**. Zell am See: FST; 2007

Feichtinger T., Schönfeldt E, Kasnik M.: **Schüßler-Salze und mein Hund**. Zell am See: FST; 2008

Schaub R.: **Homöopathie – Biochemie nach Dr. Schüßler: eine Gegenüberstellung**. Zell am See: FST; 2006

## Schüßler-Salz-Produkte der Adler Pharma

Im Folgenden werden einige Schüßler-Salz-Produkte der Adler Pharma beschrieben. Die Schüßler-Salze sind in diesen Produkten in der originalen Verdünnungsstufe, wie in den Tabletten, enthalten.

**Askinel.** Askinel ist eine sehr fette Creme, die für jeglichen Hautschutz, besonders aber als Kälteschutzcreme bei rissigen Hautstellen an Händen und Füßen, geeignet ist. Der Gehalt an Shea-Butter, Avocadoöl, Vitamin E und anderen wertvollen pflanzlichen Ölen sowie Panthenol in Verbindung mit den enthaltenen Schüßler-Salzen bedingt die gute Wirkung dieser Creme.

**BaseDent, basische Zahncreme.** Eine wohltuend milde Zahnpflegecreme, die für jedes Alter geeignet ist. Sie beugt Zahnfleischbluten und Zahnfleischschwund vor, stärkt die Bildung des Zahnschmelzes und den Halteapparat der Zähne.

**Cremegel E/N, Salbe E/N.** Diese Mischung ist speziell für zu Ekzemen neigende Haut entwickelt worden. Sie enthält Mineralstoffe gegen die Entzündung und den Juckreiz, zur Unterstützung der belasteten Drüsen und Oberhaut, zur Feuchtigkeitsversorgung und zum Abbau der juckenden Schlacken. Diese Kombination eignet sich auch bei Hautproblemen wie Neurodermitis. Ob ein Cremegel oder eine Salbe gewählt wird, hängt vom subjektiven Empfinden ab.

**Dusch'n Fun Duschgel für die ganze Familie.** Das Duschgel für Körper und Haare ist auch als Badezusatz verwendbar. Es belebt die Haut und unterstützt deren Schutzfunktion, bewirkt eine milde Reinigung und gewährleistet die Zufuhr von wichtigen Mineralstoffen. Bei längerer Einwirkzeit werden die Haare gestärkt und bekommen wieder Spannkraft und Glanz. Menschen mit Ekzemen, Schuppen und trockener Haut schätzen dieses Duschgel besonders.

**Gelenkcreme Regidol.** Mit der Creme werden die Mineralstoffe über die Haut aufgenommen, die dann Sehnen, Bänder, Muskulatur, Knorpel und Gelenke mit den nötigen hoch verdünnten Mineralstoffen versorgen, wodurch Gelenksbeschwerden wie Wachstumsschmerzen gelindert werden können.

**Gel W – bei kleinen Wunden.** Wunden brauchen, sofern sie nicht ärztlich behandelt werden müssen, eine rasche Versorgung. Gel W enthält die Mineralstoffe, welche für eine rasche Hautregeneration wichtig sind. Das enthaltene Panthenol unterstützt den Prozess der Wundheilung.

**Körpercreme Regeneration.** Diese Creme enthält Mineralstoffe, welche der Haut Struktur und Elastizität geben, das Bindegewebe stärken und die Pigmentierung der Haut regulieren. Die Körpercreme enthält Panthenol und Jojobaöl, aber keine Duftstoffe.

**Lippenbalsam Balsalip.** Balsalip, der biochemische Lippenbalsam, beugt rissigen und aufgesprungenen Lippen vor und stärkt das Bindegewebe der Lippen. Außerdem wird das Immunfeld der Lippen in besonderem Maße gestärkt und so eine Bläschenanfälligkeit stark reduziert. Besonders geeignet auch zur Pflege von wunden Nasen- oder Mundpartien bei oder nach Verkühlungen.

**Pre und After Sun Gel mit OM24.** Die Sonne stellt für viele Menschen eine starke Belastung dar, vor allem Kinderhaut ist sehr sonnenempfindlich. Außerdem wird die

Haut während des Sonnenbades vermehrt von freien Radikalen geschädigt. Daher ist OM24, ein natürlicher 24-Stunden-Schutz vor freien Radikalen, eingearbeitet. Die hoch verdünnten Mineralstoffe bereiten nun empfindliche Haut auf die Sonneneinwirkung vor – dafür sollte das Gel bereits einige Wochen vor dem ersten Sonnenbad regelmäßig angewendet werden. Das Pre und After Sun OM 24 ist auch nach dem Sonnenbad geeignet, die beanspruchte Haut zu beruhigen und zu regenerieren. Des Weiteren ist das Gel für zu Sonnenallergie neigende Haut zu empfehlen.

Pre und After Sun Gel ist kein Sonnenschutzpräparat! Bitte verwenden Sie immer eine geeignete Sonnencreme!

**Salbe H.** Diese Salbe wird zur Vorbeugung von Husten, aber auch bei Husten selbst angewendet. Bellender Husten, Schleimbildung sowie krampfartige Spannungen in den Bronchien werden gelindert beziehungsweise rasch abgebaut. Als Hustensalbe wird diese Salbe gerne in jedem Alter eingesetzt. Für Kleinkinder und Babys kann die Salbe H1 bei Blähkoliken auch auf das Bäuchlein einmassiert werden und entspannend wirken.

**Sting Away.** Dieses kühlende Cremegel enthält eine Mischung aus hoch verdünnten Mineralstoffen, die angewendet wird nach Insektenstichen, Insektenbissen, aber auch nach Hautirritationen, die von Brennnesseln und Quallen herrühren. Juckreiz und überschießende Hautreaktionen werden gelindert. Des Weiteren wird Entzündun-

gen, die durch Kratzen entstehen könnten, vorgebeugt. Auch bei Hautschwellungen nach Impfungen kann diese Creme hilfreich sein. Das Cremegel ist für jedes Alter geeignet und sollte sofort nach dem Stich und nachfolgend so oft wie möglich aufgetragen werden, bis die Hautreaktion verschwindet. Die parallele Einnahme der entsprechenden Schüßler-Salz-Mischung ist bei heftigen Hautreaktionen nach solchen Stichen und Bissen sehr empfehlenswert.

Beachten Sie bitte: Bei einer Bienen- oder Wespenallergie muss im Falle eines Stiches auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden.

**Seborive.** Akne, Mitesser und Pickel weisen auf einen dringenden Mineralstoffbedarf hin. Das Cremegel enthält alle Mineralstoffe, die eine zu Akne neigende Haut be-

nötigt. Es ist nur leicht rückfettend und daher für die fette, durch die Akne belastete Haut bestens geeignet.

**Tendiva Körperlotion mit 5% Urea, Copaibaöl und NMF-Faktor.** Diese wertvolle Körperlotion ist für die ganze Familie in jeder Alterstufe geeignet. Sie ist besonders tiefenwirksam und feuchtigkeitspendend und zieht nach dem Duschen rasch ein. Die Haut wird auf diese Weise mit den hoch verdünnten Mineralstoffen versorgt. Sie enthält Aloe Vera und Panthenol, den natürlichen NMF-Faktor sowie 5 Prozent Urea, um der Haut genügend Feuchtigkeit zuzuführen. Copaibaöl pflegt und stärkt die Haut zusätzlich, denn es ist ein natürliches entzündungshemmendes Öl, welches auch bei schuppigen Ekzemen in der Tradition der Volksmedizin Südamerikas zum Einsatz kommt.

## Register

**Abschürfungen** 70  
 Abwehrschwäche 109  
 Aftereinrisse 111  
 Alkohol, zu viel 131  
 Allergien 65  
 Appetitmangel 102  
 Asthma 115  
 Auflagen 45  
 äußere Anwendungen 43  
 Austrocknung 83

**Bäder** 43  
 Bänderzerrung 126  
 Baustoffe 18, 22  
 Beinbruch 126  
 Beinschwellungen 85  
 Betriebsstoffe 17  
 Bindehautentzündung 67  
 Blähungen 130  
 Blasen 108  
 Blässe 64  
 blauer Fleck 70  
 Blutarmut 64  
 Bluterguss 70  
 Brandblase 128  
 Bronchitis, akute 122

**Depressive Verstimmungen** 115  
 Diabetiker 39  
 Dosierungsempfehlungen, allgemeine 40  
 Druckstellen 125  
 Durchfall 90  
 – bei Kindern 97  
 Durst  
 – fehlender 83  
 – ständiger 85

**Einlauf**  
 – Fieber und Reinigung 55  
 – nach schweren Durchfällen und zur Regeneration 91  
 – Verstopfung 97  
 Einnahme 38  
 Entschlackung 56

Erbrechen 96  
 – bei Kindern 97  
 Erfrierungen 125  
 Erkältungskrankheiten 95, 120  
 Ernährung  
 – Baustoffe 18, 22  
 – Mineralstoffmangel 22  
 Erschöpfung, körperliche 106  
 Erweiterungsmittel 35

**Fasten** 54  
 Fieber 121  
 – leichtes 58  
 Fieberblasen 89  
 Frieren 124  
 Frostbeulen 125  
 Frühjahrsmüdigkeit 52  
 Funktionsmittel 17

**Gallenprobleme** 129  
 Gelenkrheuma 112  
 Gewichtreduktion 54  
 Gicht 112

**Haarausfall** 61  
 Hämatom 70  
 Hämorrhoiden 111  
 Hautpflege nach Sonneneinstrahlung 79  
 Haut, trockene 120  
 Heilungsvorgang 42  
 Heilweisen 25  
 Herpes 89  
 Herstellung 23  
 Heuschnupfen 68  
 Hexenschuss 113  
 Hitze  
 – Schlafprobleme 99  
 Hörschwäche 105  
 Husten 58, 123

**Infektanfälligkeit** 109  
 Infekt, grippaler 58, 122  
 Insektenstiche 98  
 Ischiasschmerzen 113

**Jetlag** 94

**Kaffee** 84  
 Kälteempfindlichkeit 124  
 Kater 131

**Kinder**  
 – Erbrechen 97  
 – Verdauungsprobleme 97  
 – Verletzungsschmerzen 71  
 Kolik 129  
 Krampfadern 86  
 Kur  
 – Allergien und Heuschnupfen 68  
 – Asthma 114  
 – Entschlackung 56  
 – Herpes 88  
 – Infektanfälligkeit, erhöhte 110  
 – Neurodermitis 117  
 – Sonnenallergie 78  
 – Sonnenvorbereitung 76  
 – unreine Haut 104  
 – Verstopfung 132

**Laktoseintoleranz** 39  
 Lernstress 81  
 Lippen, trockene 120

**Magenschleimhautentzündung** 129  
 Mineralstoffbrei 45  
 Mineralstoffe  
 – Schüßler 18  
 – Speicherung im Körper 18  
 Mineralstoffmangel  
 – Betriebs- und Baustoffe 17  
 – Dauer 20  
 – Ernährung 22  
 – Schüßler 16  
 – Symptome und Bedürfnisse 20, 21  
 Muskelkater 106  
 Muskelkrämpfe 107  
 Muskelrheuma 112  
 Muskelverhärtungen 106  
 Muzin 57

**Neurodermitis** 66  
 Niedergeschlagenheit 115

**Offene Wunden** 70

**Potenzierungen** 23  
 Prüfungsangst 82  
 Prüfungsstress 81

**Reisekrankheit** 92  
Reizhusten 123

**Salben** 45

Säure-Basen-Haushalt 53  
Schlafplatz 98  
Schlafprobleme 98  
Schmerzen 71  
Schnupfen 57, 95  
– Sommer 94  
Schüßler-Salze 18, 26  
– Anwendung 37  
– äußere Anwendung 43  
– Betriebsstoffe 17  
– Einnahme 38  
– Einnahmedauer, allgemeine 20  
– Erweiterungsmittel 35  
– Frühling 50  
– Herbst 100

– Herstellung 23  
– Kinder 39  
– Qualitätsunterschiede 24  
– Sommer 72  
– Verdünnung und Potenzierung 23  
– Winter 118  
Schüßler, Wilhelm Heinrich 16  
– Mineralstoffmangel 16  
Schwangerschaft 62  
Seekrankheit 92  
Sehnenzerrung 126  
Sehschwäche 105  
Sommergrippe 94  
Sonnenbrand 80  
Sonnenunverträglichkeit 74  
Sonnenvorbereitung 74  
Sonneschutz 74  
Stoffwechsel, träger 53  
Stress 127

**Übermüdung bei Autofahrten**  
93  
Umschläge 45

**Venenbeschwerden** 86  
Verbrennungen 128  
Verdauungsprobleme 129  
– im Urlaub 96  
Verletzungsschmerzen 71  
Verstopfung 132  
– bei Kindern 97  
– im Urlaub 96

**Wadenkrämpfe** 107  
Washungen 44  
Winterspeck 52  
Wunden, offene 70

**Zeitumstellung** 94