



Über 150
Beauty-Rezepte
zum Selber-
machen

Maria Lohmann

Schüßler-Salze

Natürlich schön

■ Die besten Anwendungen für
ein strahlendes Aussehen



TRIAS

2 **Vorwort**

7 **Die Heilkraft
der Schüßler-Salze**

8 **Gut aussehen:
Wie uns die Salze dabei helfen**

9 Nr. 1 Calcium fluoratum

11 Nr. 2 Calcium phosphoricum

13 Nr. 3 Ferrum phosphoricum

14 Nr. 4 Kalium chloratum

16 Nr. 5 Kalium phosphoricum

18 Nr. 6 Kalium sulfuricum

20 Nr. 7 Magnesium phosphoricum

21 Nr. 8 Natrium chloratum

22 Nr. 9 Natrium phosphoricum

24 Nr. 10 Natrium sulfuricum

26 Nr. 11 Silicea

28 Nr. 12 Calcium sulfuricum

30 Die biochemischen
Ergänzungsmittel Nr. 13–24

35 **Praktische Anwendung der
Schüßler-Salze**

36 **Innerliche Einnahme
der Schüßler-Salze**

36 Bei akuten Beschwerden

SPECIALS

32 Die Schönheitssalze
auf einen Blick

59 Frischekicks für jede Haut

60 3 × Schüßler-Intensivpflege

61 Pflege von Hals und
Dekolleté

72 Dampfbäder

73 Peelings für das Gesicht

111 Schöne Hände sprechen
Bände

122 Aus 2 mach 1: Schüßler-
Salze & natürliche Wirk-
stoffe

37 Bei chronischen Beschwerden

37 Schüßler-Kuren

38 Mineraldrinks für den ganzen Tag

40 **Äußerliche Anwendung
der Schüßler-Salze**

41 Die biochemischen Salben/Cremes

43 Masken, Wickel, Auflagen & Co.

44 Bodypeelings

45 Bäder mit Schüßler-Salzen



Rezepte für Ihre Schönheit

Sie wollen sofort loslegen und mit Schüßler-Salzen schöner und gepflegter aussehen? In diesem Kapitel lesen Sie, wie Sie Masken, Wickel, Peelings und Bäder aus den 12 Salzen und anderen natürlichen Wirkstoffen herstellen.

- 49 **Schön und gepflegt mit Schüßler-Salzen**
- 50 **Unsere Haut: Schutz und Schönheit**
- 51 Kollagen und Elastizität
- 52 Selbsttest: Meine Haut
- 53 Hauttypen
- 56 **Gesicht, Hals und Dekolleté**
- 74 **Augen**
- 78 **Lippen und Mund**
- 82 **Körper und Körperpflege**
- 99 **Haare & Kopfhaut**
- 108 **Hände und Nägel**
- 113 **Beine und Füße**
- 127 **Kuren für die Schönheit**
- 128 Abnehm-Kur
- 129 Wochenend-Kur
- 131 Entsäuerungskur
- 133 Reinigungskur
- 135 Frühjahrskur für Ihre Haut
- 135 Darmkur
- 136 Kur für Bindegewebe und Lymphsystem
- 137 **Register**
- 140 **Literatur**

Schönheitssalz Nr. 6 Kalium sulfuricum D6

Kalium sulfuricum (Kaliumsulfat) hat eine enge Beziehung zur Oberhaut, Neigung zu Ekzemen (Basismittel) und Neurodermitis. Es fördert die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten über die Haut. Als starker Stoffwechselregulator entlastet es zudem das Bindegewebe. Besteht ein Mangel an Kalium sulfuricum, können Stoffwechselendprodukte und andere belastende Substanzen nicht mehr ausgeschieden werden. Sie wandern ins Bindegewebe, binden Wasser und Mineralsalze – das hat Auswirkungen auf das Körpergewicht und den Zustand der Haut. Dieser Salz-Typ leidet unter Krankheitsstoffen, die nicht nach außen durchdringen oder die von außen nach innen getreten sind.

Typische Kennzeichen für einen Mangel:

- Sommersprossen
- Neigung zu größeren flächigen Flecken sowie Altersflecken
- verhärtete Altersflecken, die sich in eine Art Warzen umwandeln, bei langjährigem chronischen Mangel
- unregelmäßig pigmentierte Haut
- Hautunreinheiten
- Schuppenflechte
- Neurodermitis

- Ekzeme mit Juckreiz
- Schwitzen bei Überlastung, in ausgeprägten Fällen am ganzen Körper

Raucher sind übrigens fast immer in einem Mangelzustand.

TIPP

Kalium sulfuricum gehört zu den drei Entzündungsmitteln der Biochemie. Es wird nach Nr. 3 Ferrum phosphoricum und Nr. 4 Kalium chloratum im dritten Entzündungsstadium eingesetzt. Es ist angezeigt, wenn die Entzündung stagniert bzw. der Heilungsprozess stehen bleibt, nicht richtig ausheilt oder gar chronisch wird. Das passende Mittel im jeweiligen Stadium anzuwenden, ist wichtig für den Genesungsprozess.

Stoffwechselregulation und Reparaturprozesse

Kalium sulfuricum wird eingesetzt zur Förderung aller Ausscheidungs- und Entgiftungsvorgänge sowie bei chronischen Entzündungen. Es fördert die Abschuppung der Haut bei Neurodermitis und Ekzemen sowie bei Schuppenflechte (kombiniert mit Salbe).

Da Kalium sulfuricum zusammen mit Eisen als Sauerstoffüberträger wirkt, wird es häufig in der Kombination mit Ferrum phosphoricum eingesetzt. Es harmonisiert außerdem mit Calcium fluoratum, Kalium chloratum und Natrium sulfuricum.

Einen Mangel erkennt man an ...

Kennzeichnend bei einem Mangel an Kalium sulfuricum ist die bräunlich-gelbe bis ockerfarbene Verfärbung im Gesicht, die auf eine Leberbelastung hinweist.

Die Verfärbungen können überall im Gesicht auftreten. Charakteristisch beginnt die bräunlich-gelbe Verfärbung jedoch neben dem Mund, im Bereich der Mundwinkel. Auch über der Oberlippe ist dieser Farbton erkennbar.

Wie Nr. 6 gutes Aussehen unterstützt

Kalium sulfuricum befindet sich in der Haut und in den Schleimhäuten. Die Zellen von Haut und Schleimhaut haben einen schnellen Stoffwechsel, teilen sich

also rasch. Als »Salz der Oberhaut« fördert Kalium sulfuricum die Entgiftung der Haut und die Schleimhauttätigkeit. Daran hat sein Schwefelanteil einen maßgeblichen Anteil. Außerdem aktiviert das Salz allgemein den Zellstoffwechsel, indem es die Aufnahme von Sauerstoff in das Zellinnere unterstützt.

Bei Entzündungen der Haut kommt es zu Schuppenbildung, häufig auf klebrigem Grund. Und noch eine Besonderheit von Kalium sulfuricum: Am Ende von entzündlichen Vorgängen schält und schuppt sich stellenweise die Haut, so als würde sie abgeschilfert oder abgestoßen, um Platz für frisches, gesundes Gewebe zu machen.

Äußerliche Anwendung für die Schönheit

Die äußerliche Anwendung regt speziell die Entgiftung über die Haut an. Da Kalium sulfuricum allgemein einen starken Bezug zur Haut hat, wirkt die Salbe als ideales Hautpflegemittel. Bewährt hat sich die Salbe auch bei Rheuma und Gelenkbeschwerden.

Schönheitssalz Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

Magnesium ist Bestandteil sehr vieler Enzyme und aktiviert alle Reaktionen im Energiestoffwechsel (ATP). Außerdem ist es, wie auch Calcium, am Aufbau der Knochen beteiligt. Es findet sich vor allem in Knochen und Muskeln, aber auch in Nerven, Gehirn und Rückenmark sowie der Schilddrüse und den roten Blutkörperchen. Der Phosphatanteil erklärt, warum Magnesium phosphoricum (Magnesiumphosphat) zu den Nervensalzen der Biochemie gehört. Magnesium phosphoricum ist das Anti-Krampf-Mittel und Schmerzmittel unter den Schüssler-Salzen.

Typische Kennzeichen für einen Mangel:

- Muskelkrämpfe, insbesondere Waden- oder Darmkrämpfe
- Störungen im Bereich des Herzens wie Herzstolpern
- Schmerzen

Entspannung und Durchblutung
Magnesium phosphoricum gehört zu den schnellwirkenden Schüssler-Salzen.

Die bekannteste Anwendung ist die »heiße 7« bei akuten Krämpfen: 10 Tabletten Magnesium phosphoricum D6

werden in einem halben Glas heißem Wasser aufgelöst. Alternativ kann man bei akuten Beschwerden alle 5 Minuten eine Tablette einnehmen.

Das Salz harmoniert mit Silicea, Calcium phosphoricum, Kalium phosphoricum, Calcium fluoratum und Natrium phosphoricum.

Einen Mangel erkennt man an ...

Ein Mangel an Magnesium phosphoricum äußert sich in einer zarten Rötung im Gesicht bzw. einem Hauch von Rosa, besonders auf den Wangen, was leicht etwas unnatürlich wirken kann. In der Biochemie spricht man von der sogenannten Magnesium-Röte. Der feine rosa Hauch verleiht diesen Menschen ein gesundes Aussehen, was aber nicht unbedingt den Tatsachen entsprechen muss.

Besonders typisch ist ein akut auftretender (z. B. nach Stress, Alkohol) oder dauerhafter, abgegrenzter hellroter Fleck in Talergröße, der erfahrungsgemäß auf den Wangen beidseits der Nasenflügel deutlich sichtbar wird.

Menschen mit einem Bezug zu Magnesium phosphoricum erröten schnell, die Farbe kann sich über das ganze Gesicht ausdehnen. Diese Röte kommt schnell und verfliegt schnell (»fliegende Röte«). Schon bei kleinen Aufregungen entwickeln sich zudem hektische Flecken im Bereich von Hals und Dekolleté, die bei Nachlassen der Spannung wieder verschwinden. Auslöser können neben Stress auch reichhaltige, warme Mahlzeiten oder Alkohol sein.

Wie Nr. 7 gutes Aussehen unterstützt

Die sensible Haut profitiert von Magnesium phosphoricum. Zudem sorgt es für einen entspannten Hautzustand.

Äußerliche Anwendung für die Schönheit

Magnesium phosphoricum stärkt Muskeln und Nerven und wirkt entspannend. Die Salbe hilft bei nervösem Hautjucken und Altershaut.

Schönheitssalz Nr. 8 Natrium chloratum D6

Natrium chloratum (Natriumchlorid) ist zuständig für den Wasserhaushalt und den Säure-Basen-Haushalt des Organismus. Es sorgt für die richtige Verteilung der Flüssigkeiten innerhalb und außerhalb der Zellen.

Typische Kennzeichen für einen Mangel:

- Wassermangel, z. B. trockene Haut
- Übermaß an Wasser: Ödeme, Wasseransammlung im Gewebe
- Verlangen nach Salz
- Kopfschmerzen, Migräne
- kalte Hände und Füße
- Gelenkbeschwerden und Rheuma
- Schleimhautkatarrhe, Heuschnupfen

Wasserhaushalt und Säure-Basen-Haushalt

Natrium chloratum regelt die Flüssigkeitsaufnahme und -abgabe in Zellen und Bindegewebe. Das Salz harmoniert mit Calcium fluoratum, Calcium phosphoricum, Natrium sulfuricum und Silicea.

Einen Mangel erkennt man an ...

Die Haut neigt zu Trockenheit, nicht nur im Gesicht, sondern am ganzen Körper. Es fehlt allerdings kein Fett, sondern in hohem Maße Feuchtigkeit. Selbst Lippen und Schleimhäute neigen zur Trockenheit. Die Haut macht allgemein einen

ausgetrockneten Eindruck. Seltener zeigt sich eine Verteilungsstörung von Natrium chloratum in einer überfetteten Haut.

Außerdem vielfach zu beobachten: vergrößerte Poren, Gesicht ist wässrig aufgedunsen oder aufgeschwemmt. Absonderungen sind wässrig oder können reizen und damit Wundheitsgefühle hervorrufen. Der Schweiß ist ebenfalls wässrig und dabei geruchlos. Wegen des gestörten Wasserhaushaltes leiden diese Menschen häufig unter kalten Füßen und Händen.

Wie Nr. 8 gutes Aussehen unterstützt

Nr. 8 sorgt dafür, dass der Natriumchloratum-Haushalt wieder in Balance

gebracht wird. Das Salz funktioniert quasi wie ein Schlüssel, der die Tür zu den richtigen Stellen öffnet. Es wirkt regulierend bei trockener Haut, Lippenherpes, wässrigem Schweiß und Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme ärztlich abklären lassen).

Äußerliche Anwendung für die Schönheit

Die biochemische Salbe versorgt die trockene Haut mit Feuchtigkeit, hilft bei trockenen oder aufgesprungenen Lippen und bei Lippenherpes. Bei trockener Nasenschleimhaut kann man eine erbsengroße Menge Salbe in die Nase geben und von außen sanft einmassieren. Weitere Einsatzgebiete sind kalte Hände und Füße, Mitesser und Akne sowie Schwellungen der Haut.

Schönheitssalz Nr. 9 Natrium phosphoricum D6

Natrium phosphoricum (Natriumphosphat) gilt als das Entsäuerungssalz, denn es spielt eine wichtige Rolle im Säure-Basen-Haushalt. Nicht nur Knochen und Muskulatur, sondern auch das Bindegewebe leidet unter zu viel Säure. Und ein gesundes Bindegewebe ist der Garant für gutes Aussehen! Als Reaktion auf den erheblich belasteten Stoffwechsel

leitet der Körper überflüssige Substanzen verstärkt über die Haut aus.

Typische Kennzeichen für einen Mangel:

- vermehrte Faltenbildung
- grobe Poren
- unreine oder fettige Haut
- fahle Gesichtsfarbe
- viele Mitesser im Gesicht

Register

A

Abwaschung, erfrischende 97
 Ackerschachtelhalm 47, 115, 116, 123, 129, 136
 Ackerschachtelhalmkraut 72
 Alopecia areata 100
 Angesichtsdiagnose 53, 63, 76
 Anwendung, äußerliche 40
 Anwendung, praktische 35
 Arm- und Fußbäder 46
 Arsenum iodatum 30, 94, 96
 Ätherische Öle 123
 Auffüllen der Magnesium-depots 39
 Auflagen 43
 Augenkompressen 77
 Avocado 60, 123, 124

B

Bäder 45
 – Arm- und Fußbäder 46
 – Basenbad 46
 – Regenerationsbad 47
 – Relax-Bad 47
 – Schüßler-Bad, klassisch 45
 Badezusatz 47
 Basenbäder für Haut und Stoffwechsel 46
 Basen-Feinde 132
 Basen-Freunde 132
 Basensuppe 129
 Beine 113
 Beschwerden, akute 36
 Beschwerden, chronische 37

Bindegewebe 10, 16, 18, 22, 26, 28, 30, 37, 42, 47, 50, 74, 84, 85, 91, 95, 113, 115, 122, 123, 128, 129, 131, 136

Bodypeeling 44
 Büromischung für Haut und Nerven 39
 Buttermilch 59

C

Calcium carbonicum 30, 81, 91, 96, 107, 117, 119, 134, 136
 Calcium fluoratum 9, 11, 19, 20, 21, 26, 39, 40, 41, 47, 52, 57, 58, 60, 61, 62, 67, 68, 70, 75, 78, 79, 81, 82, 84, 85, 87, 91, 93, 95, 99, 104, 110, 111, 113, 114, 115, 118, 119, 120, 136
 Calcium phosphoricum 8, 10, 11, 20, 21, 23, 39, 41, 63, 82, 96, 99, 101, 106, 110, 119, 136
 Calcium sulfuratatum 30, 91
 Calcium sulfuricum 10, 28, 42, 57, 63, 64, 68, 70, 83, 94, 109, 110, 115, 117
 Calendula 85, 88, 122, 123, 124
 Cremes 41
 Cuprum arsenicosum 30, 64, 70, 115

D

Dampfbäder 72
 – Gesichtsdampfbad 72
 – Kräuterdampfbad 72
 – schnelle Lavendeldampf-bad 72

Dekolleté 56
 Dornwarze 84
 Dosierung 40
 Dusch-Peeling 44

E

Eigenurintherapie 84
 Einnahme, innerliche 36
 Eisen 13, 14, 19, 100, 101, 109, 122
 Eisenmangel 101
 Elastizität 51
 Entgiftung 42
 Entsäuerungsbad 130, 131
 Entsäuerungstee, klassischer 132
 Erfrischungselixier 59
 Ergänzungsmittel 30
 Erschöpfung 16, 30, 71, 75, 120

F

Ferrum phosphoricum 8, 13, 16, 18, 23, 26, 39, 41, 47, 62, 66, 68, 69, 71, 77, 78, 81, 83, 85, 86, 89, 91, 96, 97, 101, 109, 111, 113, 114, 117, 135
 Frauenmantel 69
 Frühjahrskur für Ihre Haut 135
 Fußbad, warmes 120
 Füße 113
 Fußpeeling 120
 Fußpuder 120

G

Gesicht 56
 Gesichtsmaske bei normaler bis trockener Haut 60

Gesichtspackung bei sehr trockener Haut 60
 Gesichtereinigung mit Zitronen-Buttermilch 59
 Gesichtswasser bei Hautunreinheiten 68
 Gesichtswasser, biochemisches 59

H

Haare 99
 Haare, fettige 99, 101
 Haare, glanzlose 104
 Haare, graue 104
 Haare, kraftlose 106
 Haare, trockene 104
 Haar, feines 99
 Haar-Ölpackung für kräftige Haare 102
 Haarpackung, natürliche 106
 Haarpflege 104
 Haar, sprödes 99
 Haarwasser für Glanz 102
 Haarwasser mit Brennesseln 102
 Hals 56
 Haltbarkeit 41
 Handbad 112
 Hände 108, 111
 Hände, trockene 111
 Hände und Nägel – Salz-Pflegepackung 111
 Handpeeling 112
 Harnstoff 84, 119
 Haut 50
 – Selbsttest 52
 Hautalterung 54, 66
 Haut, blasse 63
 Haut, fahle 66
 Haut, faltige 83

Haut, fettarme 64
 Haut, feuchtigkeitsarme 64, 82
 Haut, gräuliche 66
 Haut, großporige 66
 Haut, normale 55
 Haut, trockene 86
 Hauttypen 53
 Haut, unreine 93
 Haut, welke 82
 Heilerde 54, 57, 85, 93, 94, 106, 120, 122
 Heilkraft, potenzierte 9
 Heilpflanzen 47
 Heiße 7 36
 Honig 79, 120, 124
 Hormone 12, 54, 56, 57, 69, 95, 96, 100, 101

I

Ingwer 116, 122

J

Jod 100
 Joghurt 60, 61, 67, 85, 87, 98, 124, 129
 Johanniskrautöl 85, 124
 Jojobaöl 53, 79, 88, 112, 123

K

Kalium aluminium sulfuricum 30, 87, 118
 Kalium arsenicosum 30, 90, 107
 Kalium bromatum 30, 57, 85, 95
 Kalium chloratum 8, 14, 18, 26, 42, 44, 57, 58, 64, 68, 79, 81, 82, 85, 86, 89, 94, 95, 105, 118, 128, 134, 135, 136

Kalium jodatum 30, 128
 Kalium phosphoricum 13, 16, 20, 24, 27, 39, 42, 47, 66, 71, 75, 81, 83, 90, 100, 104, 134, 135
 Kalium sulfuricum 8, 13, 15, 18, 24, 26, 42, 44, 46, 63, 67, 70, 82, 84, 85, 86, 89, 90, 91, 95, 99, 104, 105, 109, 111, 115, 117, 128, 130, 133, 134, 135
 Kamille 47, 72, 109, 122, 123
 Kieselsäure 8, 26
 Kleopatrabad 88
 Kneipp-Güsse 114
 Kollagen 51
 Kompressen 43
 Kopfhaut 99
 Kopfhaut, empfindliche 105
 Kopfhaut, juckende 105
 Kopfhaut, schuppige 106
 Körperpflege 82
 Kräuterdampfbad 72

L

Lavendel-Dampfbad, schnelles 72
 Lavendelöl 47, 58, 72, 94, 98
 Leber-Entgiftungswickel 130
 Leberwickel 42
 Leinöl 54, 87, 93, 132
 Leinsamen 87
 Lippen 78
 Lithium chloratum 30

M

Magnesiumdepots auffüllen 39
 Magnesium phosphoricum 8, 15, 16, 20, 36, 39, 42, 47,

53, 62, 71, 72, 85, 90, 114, 117, 119
 Mandelöl 45, 53, 73, 88, 112, 122, 123
 Manganum sulfuricum 30
 Meersalz 44, 45, 46, 88, 97, 112, 117, 120, 122, 130, 132
 Milch 9, 39, 81, 87, 88, 93, 112, 120
 Mineraldrinks 38
 Mischhaut 52, 54
 Mund 78

N

Nachtkerzen 60, 64, 93, 94, 123
 Nägel 108
 Natrium bicarbonicum 30, 128
 Natrium chloratum 10, 16, 21, 23, 24, 42, 45, 53, 57, 58, 59, 60, 62, 63, 64, 66, 68, 72, 74, 75, 76, 79, 80, 82, 85, 87, 88, 90, 91, 94, 96, 97, 99, 101, 102, 104, 105, 106, 108, 111, 115, 117, 120, 128, 131, 134
 Natrium phosphoricum 13, 16, 20, 22, 28, 42, 44, 46, 54, 57, 61, 64, 66, 68, 69, 71, 72, 79, 82, 89, 90, 94, 99, 100, 102, 107, 111, 115, 117, 128, 130, 131, 133
 Natrium sulfuricum 19, 21, 24, 42, 46, 57, 63, 71, 75, 76, 83, 90, 91, 96, 113, 117, 119, 128, 130, 131, 133, 134, 135
 Nervensystem 17, 30, 39

O

Olivenöl 44, 61, 88, 102, 104, 106, 123, 125, 132
 Östrogene 95, 101
 Östrogenmangel 79, 94

P

Packung für luftige Haare 106
 Peeling
 – Arme und Schultern 44
 – klare Haut 44
 – trockene Haut 45
 – unreine Haut 44
 Peeling für trockene Haut 88
 Peelings für das Gesicht 73
 Pflanzenhormone 87
 Pflanzenmazerate 124
 Pflanzenöle 123
 Phytoöstrogene 87
 Potenzakkorde 105

Q

Quark 15, 54, 60, 61, 85, 98

R

Regenerationsbad 47
 regenerationsbedürftige Haut 54
 Reinigung
 – Erfrischungselixier 59
 – Gesichtsreinigung mit Zitronen-Buttermilch 59
 – Gesichtswasser für jeden Hauttyp 59
 Rosmarin 46, 47, 93, 115, 120, 123, 124

S

Salbei 96, 122
 Salben 41
 Salzbaden, ansteigende 117
 Sandelholzöl 67
 Säureflecken 70
 Säureschutzmantel 51
 Schüßler-Kur
 – Schön durch Entsäuerung 131
 Schüßler-Kuren 37
 Schüßler-Kur für Bindegewebe und Lymphsystem 136
 Schüßler-Kur für den Darm 135
 Schüßler Relax-Bad 47
 Selbsttest 52
 Sesamöl 102, 118
 Silicea 9, 10, 11, 16, 20, 21, 23, 26, 28, 29, 30, 31, 39, 40, 42, 44, 47, 52, 54, 57, 58, 59, 61, 62, 64, 67, 68, 73, 74, 77, 82, 83, 84, 85, 86, 88, 90, 91, 93, 95, 96, 99, 101, 104, 105, 106, 108, 109, 110, 111, 112, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 128, 134, 136
 Sonnenblumenöl-Kur 80
 Sportlermischung 39
 Stiefmütterchen 68
 Stoffwechselltee 129
 Stress 17, 20, 25, 39, 52, 53, 54, 56, 62, 69, 70, 71, 74, 80, 91, 94, 96, 100, 101, 106, 131

T

Teebaumöl 81, 117, 118, 124
Thermopackung 61

U

Übersäuerung 52, 61, 115,
130, 131

V

Vitamin E 124
Vitamin-E-Öl 91
Vollbad
– Schüßler-Bad, klassisch 45

W

Weizenkeimöl 53
Weizenkleie 44, 73
Wickel 43, 116
Wochenend-Kur 129

Z

Zincum chloratum 30, 80, 90,
99, 100, 102, 110, 111
Zink 51, 57, 100, 110
Zitrone 24, 67, 88, 90, 118,
124
Zitronen-Buttermilch 59

Literatur

Bierbach, Elvira (Hrsg.):
**Naturheilpraxis heute. Lehr-
buch und Atlas.** 4. Auflage,
Urban & Fischer, München
2009

Lohmann, Maria: **Einstieg in
die Naturheilpraxis,** 3. Auflage,
Urban & Fischer, München
2007

Lohmann, Maria: **Natürlich
abnehmen mit Schüßler-
Salzen,** TRIAS Verlag, Stutt-
gart, 9. Auflage 2010

Lohmann, Maria: **Das Säure-
Basen Kochbuch,** TRIAS
Verlag, 3. Auflage 2010

Lohmann, Maria: **Der Basen-
Doktor,** TRIAS Verlag, Stutt-
gart, 1. Auflage 2010